



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Propuesta de intervención pedagógica para trabajar la Inteligencia Emocional en las aulas de Primaria.

Presentado por:
D./D^a Carolina Padilla Soto
Dirigido por:
Dra/D^a: Claudia Tatiana Escorcía Mora

Valencia, a 1 de junio de 2021



ÍNDICE GENERAL

1	Introducción/justificación	10
2	Marco histórico y legal.....	12
2.1	Breve recorrido sobre la educación emocional	12
2.2	Legislación en España sobre la Educación Emocional	14
2.3	La Educación en Valores dentro del currículo	16
2.3.1	Área de Educación en Valores Sociales y Cívicos.....	18
3	Marco teórico	21
3.1	Introducción sobre la importancia de la Educación emocional.....	21
3.2	Inteligencia Emocional vs Educación Emocional.....	22
3.3	Las emociones	23
3.3.1	Qué son las emociones.	23
3.3.2	Dónde se generan las emociones.....	25
3.3.2.1	Neurociencia y el funcionamiento del sistema límbico	26
3.3.3	Tipos de emociones.....	30
3.3.3.1	Emociones básicas.	31
3.3.3.2	Emociones secundarias y/o emociones complejas	32
3.4	Competencias socio-emocionales para trabajar en el aula.	33
3.4.1.1	Conciencia emocional.	34
3.4.1.2	Regulación emocional.	35
3.4.1.3	Autonomía emocional.	36
3.4.1.4	Competencia social.	36
3.4.1.5	Competencias para la vida y el bienestar.	37
3.5	Figura del docente y su importancia.	38
4	Objetivos	40
5	Metodología	41
6	Desarrollo intervención.....	42
6.1.1	Sesiones.....	44
7	Conclusiones	68
7.1	Limitaciones del trabajo.....	70
7.2	Prospectiva	71
8	Referencias.....	73
9	Anexos.....	79



ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 Cajonera	30
FIGURA 2 . Emociones básicas según la revista EDETANIA.....	32
FIGURA 3 . Ilustración del GROP sobre las competencias a trabajar en el aula	34
FIGURA 4 . Imágenes de las 6 emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa y preocupación).....	83
FIGURA 5 . Familia del ASCO. Juego Emoción! (El Perruco).....	84
FIGURA 6 . Familia del MIEDO. Juego Emoción! (El Perruco)	84
FIGURA 7 . Familia de la TRISTEZA. Juego Emoción! (El Perruco).....	85

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Científicos de la UPM y EFE han personalizado esta imagen para explicar la Inteligencia Emocional	26
Ilustración 2 Protocolo de observación directa para los roles e interacciones sociales del alumnado. Prieto y Ferrándiz (2001)	79
Ilustración 3 Ejemplo de act. 1 de la intervención. (Blog: La clase de Mar)	80
Ilustración 4. Tablero de @maestraconrecursos. (Tendríamos que crear tantos tableros como grupos en el aula tengamos).....	81
Ilustración 5. Juego: Emoción! (El Perruco).....	82
Ilustración 6. Posibles situaciones para dramatizar en el juego.....	86
Ilustración 7. La Flor. Inteligencia Emocional. (GuipuzKOA).....	87
Ilustración 8. Dobble Emocional. Recurso de @LamediaPT	88
Ilustración 9. Dobble Emocional (Ejemplo de tarjetas I Recurso de @LamediaPT).....	88
Ilustración 10. Dobble Emocional (Ejemplo de tarjetas II) Recurso de @LamediaPT...	89
Ilustración 11. Proyecto para la creatividad Infantil. UNI Radio. (Uruguay).....	89
Ilustración 12. ¿Quién es quién? Versión de ProfeDeELE.....	90
Ilustración 13. Ejemplo de Institución Educativo Cristo Obrero. (Google Imágenes)...	91
Ilustración 14. Ficha evaluable con registro de las cualidades y gustos del alumno/a para el juego de Pasa-palabra y que sirve para el auto-concepto. (Recurso de @Divergogia)	91
Ilustración 15. Rueda pasapalabra. Recurso de @Divergogia.	92
Ilustración 16. Primera ficha. ¿Cuánto me conozco? Recurso de @LauraAlonso	93
Ilustración 17. Segunda ficha. ¿Cuánto me conoces? Recurso de @LauraAlonso	94
Ilustración 18. Ejemplo de creación propia sobre el Headbanz de aula.....	95
Ilustración 19. Ficha Sol. Act. Secuestro Emocional.	95
Ilustración 20. Ficha Tormenta. Act Secuestro Emocional.	96
Ilustración 21. Ficha Nubes. Act Secuestro Emocional.....	96
Ilustración 22. Ficha posibles situaciones. Act. Secuestro Emocional.	97
Ilustración 23. Ficha Técnicas de Regulación. Act. Secuestro Emocional.....	98
Ilustración 24. Bingo emocional. Creación propia.....	99

Resumen: Durante la última década, la educación emocional ha estado cada vez más presente en las nuevas pedagogías y metodologías que se han ido incorporando en el sistema educativo vigente. Ya son varias las investigaciones que abordan este concepto y transmiten la necesidad de programas, intervenciones y recursos a nivel educativo, social y familiar para desenvolver en los alumnos su mayor desarrollo integral. Se sabe a ciencia cierta que las emociones son determinantes en el crecimiento de cada individuo, resaltando su importancia durante los primeros años de vida. Por ello, en este trabajo se presenta una intervención educativa y pedagógica que tiene como objetivo trabajar la educación emocional dentro del aula y dar una respuesta eficaz para abordar este aún novedoso concepto. Para ello, y a través del apoyo indispensable del Grupo de Orientación Psicopedagógica¹, y la indagación de varias investigaciones acerca de cómo gestionar las emociones en las aulas, hemos orientado dicha intervención a los primeros cursos de Primaria para trabajar desde edades tempranas qué son las emociones y cómo reconocerlas. En conclusión, dotar de estrategias reales y factibles que faciliten la praxis de la educación emocional dentro de un aula de Primaria. Además, dotar al docente de recursos y materiales para su posterior aplicación en el aula, fomentando la praxis de estos conceptos a través de métodos pedagógicos innovadores, acompañando a los discentes en la formación integral de su persona y dotándolos de estrategias para mejorar sus emociones desde los primeros años de vida.

Palabras clave: Educación Emocional, Intervención educativa, Innovación metodológica, y Educación Primaria.

¹ Grupo de Orientación Psicopedagógica fundado por Rafael Bisquerra en 1997 para investigar sobre la educación emocional y elaborar su marco teórico, crear programas y materiales para el currículo y, formar al profesorado.

Resum: Durant l'última dècada, l'educació emocional ha estat cada vegada més present en les noves pedagogies i metodologies que s'han anat incorporant en el sistema educatiu vigent. Ja són diverses les investigacions que aborden este concepte i transmeten la necessitat de programes, intervencions i recursos a nivell educatiu, social i familiar per a desembolicar en els alumnes el seu major desenrotllament integral. Se sap de ciència certa que les emocions són determinants en el creixement de cada individu, ressaltant la seua importància durant els primers anys de vida. Per això, en este treball es presenta una intervenció educativa i pedagògica que té com a objectiu treballar l'educació emocional dins de l'aula i donar una resposta eficaç per a abordar este encara nou concepte. Per a això, i a través del suport indispensable del Grup d'Orientació Psicopedagògica² i la indagació de diverses investigacions sobre com gestionar les emocions en les aules, hem orientat la dita intervenció als primers cursos de Primària per a treballar des d'edats primerenques què són les emocions i com reconéixer-les. En conclusió, dotar d'estratègies reals i factibles que faciliten la praxi de l'educació emocional dins d'una aula de Primària. A més, dotar el docent de recursos i materials per a la seua posterior aplicació en l'aula, fomentant la praxi d'estos conceptes a través de mètodes pedagògics innovadors, acompanyant als discents en la formació integral de la seua persona i dotant-los d'estratègies per a millorar les seues emocions des dels primers anys de vida.

Paraules clau: Educació Emocional, Intervenció educativa, Innovació metodològica, i Educació Primària.

² Grup d'Orientació Psicopedagògica fundat per Rafael Bisquerra en 1997 per a investigar sobre l'educació emocional i elaborar el seu marc teòric, crear programes i materials per al currículum i, formar al professorat

Abstract: During the last decade, emotional education has been increasingly present in the new pedagogies and methodologies that have been incorporated into the current educational system. There are already several investigations that address this concept and convey the need for programmes, interventions and resources at the educational, social and family level to develop students' greater all-round development. It is well known that emotions are a determining factor in the growth of each individual, highlighting their importance during the first years of life. For this reason, this paper presents an educational and pedagogical intervention that aims to work on emotional education in the classroom and provide an effective response to address this still novel concept. To this end, and through the indispensable support of the Psychopedagogical Guidance Group³, and the research of several investigations on how to manage emotions in the classroom, we have oriented this intervention to the first years of Primary School in order to work from an early age on what emotions are and how to recognise them. In short, to provide real and feasible strategies that facilitate the practice of emotional education in the primary classroom. Furthermore, to provide teachers with resources and materials for subsequent application in the classroom, encouraging the practice of these concepts through innovative pedagogical methods, accompanying students in the integral formation of their person and providing them with strategies to improve their emotions from the earliest years of life.

Key words: Emotional Education, Educational intervention, Methodological innovation, and Primary Education.

³ Psychopedagogical Guidance Group founded by Rafael Bisquerra in 1997 to research emotional education and develop its theoretical framework, create programmes and materials for the curriculum and train teachers.

1 Introducción/justificación

En el último lustro, la educación se ha sumergido en un novedoso panorama, donde el desarrollo íntegro de la persona es imprescindible e incuestionable. Esto se traduce en la necesidad de replantearse algunas metodologías que no ayudan a este desarrollo tan personal. Entre otros factores, la orden del 20/2019 de abril que rige la Organización de la respuesta educativa para la Inclusión, ha dado pie, a tener en cuenta en cualquier tipo de evaluación sociopsicopedagógica factores ambientales, familiares e individuales del alumno; los cuales no pueden cubrirse con pedagogías más bien, anticuadas y/o tradicionales.

Si bien la escuela con metodologías más obsoletas consideraba, o daba más peso al dominio de las áreas del currículo teniendo en cuenta sólo factores psicométricos, así como las pruebas de inteligencia (Coeficiente Intelectual), con el nuevo panorama educativo y el nuevo marco legal, no sería suficiente.

En la misma línea, y desde que salió a la luz el trabajo de Gardner con respecto a la teoría de las Inteligencias Múltiples (1983), la praxis en las aulas ha cambiado de manera radical. Pues este descubrimiento ha llevado a la creación de metodologías innovadoras que trabajan junto con las áreas del currículo, el mayor desarrollo de todas estas inteligencias. A su vez, la neuro-educación se ha aunado en este camino para conocer con mayor profundidad cómo trabaja nuestro cerebro. A través de numerosos estudios: Rilling et al. (2002): *“A neural basis for social cooperation”*. *Nuron*, 35, Informe Fundación Botín (2008): *Educación emocional y social*. Santander Foundation, Programa de la Universidad de Harvard *“Mind, Brain and Education”* (2011), *Neuroeducación*, Francisco Mora (2013) y *Neurodidáctica en el aula*, Revista Iberoamericana de Educación (2018), entre otros, donde se ha comprobado que las emociones tienen una importancia fundamental dentro de los procesos de aprendizaje. Siendo incluso determinante en el éxito o fracaso escolar e incluso en la inmersión a la vida social y laboral.

En este sentido, cobra vital importancia la figura del docente y el cómo puede trabajar la Inteligencia Emocional (IE) en el aula para que los alumnos/as puedan adquirir habilidades sociales y estrategias de resolución de conflictos útiles para enfrentarse a la

vida. Dotando a los alumnos de herramientas necesarias para formar personas emocionalmente competentes.

Como bien hemos comentado, la teoría de las Inteligencias Múltiples (Gardner, 1983), no sólo trata de dar visibilidad a las nueve inteligencias que todos tenemos, sino que, además, hay especial hincapié en la Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal. Así lo resaltan también estudios como el de Mayer y Solovey (1990), creadores del término IE, así como Goleman, autor que popularizó este concepto.

Pues así hemos comprobado que la IE dentro del ámbito educativo es un tema aún en auge y en el que se siguen volcando cantidad de autores para tratar de dar una respuesta eficaz, como, por ejemplo, la formación a docentes, Webinars, y congresos y simposios, entre otros, que se han ido realizando a lo largo del último lustro con la intención de interiorizar la importancia de la IE en el aula. Resaltando figuras como la del pedagogo italiano Francesco Tonucci o la filósofa Elsa Punset, entre otros.

Las emociones, por tanto, cobran hoy una importancia abismal en las aulas. La capacidad de comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la motivación, la confianza en uno mismo y los demás, el buen liderazgo, la autoestima y el autoconcepto, también deben ser trabajados en el aula para dotar a los alumnos/as de una formación íntegra y de autoconocimiento. Estos términos tan abstractos, pero tan importantes para el día a día, son una preparación para formar a los alumnos emocionalmente. Es otra forma de ser inteligente, y se llama Inteligencia Emocional.

Es un trabajo que, no sólo trata de las instituciones educativas, la familia también forma parte de este proceso. No obstante, y al haber obviado esta dimensión afectiva en las aulas durante tantos años, el recorrido aún es largo para alcanzar una buena praxis; pues la formación que se requiere para los docentes, la diversidad de familias y los estilos de aprendizaje, siguen trabajando para obtener propuestas eficaces y que den respuesta al alumnado y familias de cada institución educativa.

Aun así, sabemos que no hay una propuesta que sea más o menos válida, pero sí es cierto, que después de todos los estudios podemos encaminar posibles intervenciones para dar respuesta acorde a las necesidades del aula en la que nos encontremos.

Es por ello, por lo que, en el presente trabajo, se tratará de dar una respuesta pedagógica a través de una posible propuesta de intervención en el aula para trabajar con los alumnos la inteligencia emocional a través del área de Valores Cívicos y Sociales.

Para la elaboración de este trabajo, se han tenido en cuenta los siguientes puntos:

- Estructura del sistema emocional dentro del Sistema Nervioso Central
- Diferencia entre los términos Inteligencia Emocional y Educación Emocional
- Las emociones básicas, las cuales serán las trabajadas en la posible intervención pedagógica del aula
- Las competencias que los alumnos/as pueden adquirir para fomentar su desarrollo personal íntegro
- Propuesta de intervención para trabajar en el aula las emociones básicas y conceptos como la autoestima y la aceptación del otro.

2 Marco histórico y legal

2.1 Breve recorrido sobre la educación emocional

Durante largos años, se ha luchado por plasmar de manera legal e implícita, visible y palpable en el currículo de Primaria la tan escondida, disimulada y desapercibida, pero indispensable, educación emocional. Hasta finales del s. XX la educación emocional (EE) no se pudo trabajar ni gestionar de una manera abierta en las aulas. Años atrás la educación no focalizaba ni ponía como punto de interés, dentro del marco legal educativo, el desarrollo emocional de los discentes. Esta situación dio paso a docentes con cierta rigidez y poco flexibles a la hora de establecer pedagogías y metodologías que alumbraran la gestión, el reconocimiento y la aceptación de las emociones necesarias para el desarrollo íntegro de la persona. Hasta este momento se consideró que los aspectos emocionales pertenecían al plano privado, siendo cada individuo responsable de su desarrollo personal (Evans, 2002; Fernández- Berrocal y Ramos, 2002).

Sin embargo, y de acuerdo con Francisco Mora⁴ sólo se puede aprender lo que se ama. (2013: 14). Es decir, aquello que te llena y te llama la atención y, de este modo, genera emoción. Los docentes deben ser transmisores de esta emoción-educación a los discentes,

⁴ Catedrático e investigador de Neurociencia.

generar pasión por el aprendizaje y, además, trabajar la educación emocional en las aulas. Como bien dijo Óscar Wilde⁵, el medio mejor para hacer buenos a los niños es hacerlos felices. (1854-1900)

Dentro del campo de la educación, son muchos los estudios realizados sobre la educación emocional. Incluso antes de que se pensara como un trabajo imprescindible en el aula y necesario para el desarrollo íntegro de la persona, se enfocaba a la sensibilidad de la literatura, el arte e incluso la música. Reprimiendo o, dejando a un lado, la verdadera esencia de la educación emocional. Por otro lado, minaban las emociones de los alumnos y los propios docentes escondían sus propias emociones. Este analfabetismo emocional, frase popularizada por Goleman (1996), significa que anteriormente no era posible que las emociones tuvieran cabida en la escuela o en las aulas.

No obstante, y de acuerdo con Brackett:

Si trabajas en la educación, tienes que preguntarte: ¿Qué significa esto para la enseñanza y el aprendizaje? Si los estudiantes están cansados, aburridos y estresados la mayor parte del tiempo, entonces ¿cómo está su salud mental? ¿Qué significa esto para sus relaciones? ¿Cuánta atención están prestando a su trabajo escolar? ¿Qué tipo de decisiones están tomando? ¿Qué tan efectivos pueden ser en completar proyectos y trabajar hacia las metas? (2017: 21).

Es decir, hacer partícipes a los docentes de enseñar y transmitir a través de la emoción. De desarrollar la inteligencia emocional en cada actividad y que sea uno de los ejes vertebradores de la escuela. Cambiar la visión de la educación; educar en y con emociones y no desde la racionalización.

Llegar a esta conclusión y que se convirtiera en una realidad, no ha sido fácil. De hecho, queda muy cercana esta visión de necesidad de trabajo emocional en las aulas. Uno de los primeros estudios en la búsqueda bibliográfica de Bisquerra (2014), confirma que en 1997 aún no se había publicado ninguna referencia sobre “inteligencia emocional” o “educación emocional” dentro de nuestro país. Fue en los noventa, donde se creó y experimentó un fuerte interés en estos aspectos a través de las nuevas pedagogías que

⁵ Escritor, poeta y dramaturgo británico.

iban surgiendo. Podemos afirmar pues, que, es una de las últimas metodologías, aún innovadoras, de la práctica eficaz en las aulas.

2.2 Legislación en España sobre la Educación Emocional

Siguiendo un orden cronológico, el primer marco legal del que vamos a hablar, haciendo referencia al territorio español, es la Ley General de Educación (LGE) de 1970. Ley anterior a la Constitución, por tanto, de régimen franquista y que no mencionó ni valoró esta opción. No obstante, y motivo por el que menciono esta ley, es porque en el artículo 18.1 se establece que “los métodos didácticos en la Educación General Básica habrán de fomentar la originalidad y creatividad de los escolares, así como el desarrollo de aptitudes y hábitos de cooperación”; palabras que fomentan e incitan a unos primeros pasos hacia cierta educación basada en las emociones a través de conceptos abstractos como la originalidad y la creatividad. Dando paso a la posibilidad de nuevas pedagogías basadas en la innovación metodológica, pero sin excederse.

Posteriormente, y ya dentro de un contexto democrático, llega la Constitución de 1978 con la Ley Orgánica de Estatutos de Centros Escolares (LOECE) de 1980, la cual nunca entró en vigor y, además, tampoco contempló ni realizó cambios sobre la ya muy escabullida educación emocional. No obstante, cinco años después, en el 1985 y a manos del PSOE, se incorpora una nueva Ley Orgánica del Derecho a la Educación (LODE), integrando términos mucho más abstractos, como el respeto, la tolerancia y la libertad individual; punto de partida para trabajar como tal la educación emocional en las aulas. No obstante, es importante resaltar que no existía dentro del currículum la educación emocional, pero sí se adaptaban muchos sinónimos.

Ya en 1990, con la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) y dentro de su Título Preliminar, art.2, se dejan entrever principios que fundamentan la creatividad y el espíritu crítico, empezando ya un camino directo hasta día de hoy. Es más, durante los cinco siguientes años, y llegados al 1995 con la Ley Orgánica de Participación, Evaluación y Gobierno de los Centros Docentes (LOPEG), podemos palpar una enorme mejoría y profundidad en esta área a través de innovadoras pedagogías y metodologías que, según el título preliminar, art.1, en los principios se *establece* “la capacidad de los alumnos para confiar en sus propias actitudes y conocimientos, desarrollando los valores y principios básicos de la creatividad, iniciativa personal y espíritu emprendedor”.



Finalmente, en 2006 se implanta la Ley Orgánica de Educación (LOE), la cual nos habla literalmente de las emociones en sí, para que “todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales para recibir una educación de calidad”. En 2013, esta misma ley se modifica y se mejora, como bien podemos comprobar en el art. 71, donde afirma que, “las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional”. De esta forma se reflejan en las competencias básicas el necesario desarrollo emocional.

No obstante, este mismo año, ha habido una nueva modificación y se ha puesto en vigor la LOMLOE: Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la cual, cito textualmente; “pondrá especial atención a la educación emocional y en valores”.

Si centramos la visión en las competencias dentro del aula, podemos observar que, actualmente y dado que el rol tradicional del docente está cambiando, éste es más asiduo a orientar el aprendizaje del estudiante, prestando apoyo emocional. Cambio que ha surgido debido a los elevados índices de fracaso escolar, DEA, estrés frente a los exámenes, alta frustración, abandonos etc. Hecho, que, como bien resalta este mismo autor, está relacionado con deficiencias de madurez y equilibrio emocional. (Bisquerra, 2003: 26).

En la misma línea, Espejo⁶ afirma que:

La configuración del currículum escolar, con contenidos fundamentalmente académicos y orientados al conocimiento científico-técnico, no deja apenas resquicios para la consideración y el desarrollo de contenidos más relacionados con el conocimiento de principios de carácter afectivo- motivacional que puedan contribuir al conocimiento y control de los estados emocionales, así como al aprendizaje de habilidades que favorezcan la autoconfianza y la autoestima. (1999: 552).

⁶ Vicesecretaria de la SEEC (Sociedad Española de Educación Comparada), consejera de la editorial de la Revista Española de Educación y profesora Titular de Política Educativa en el Departamento de Teoría e Historia de la Educación de la Facultad de Educación de la Univerisad de Salamanca.

A su fin, y como bien constata el *Informe Delors (1996) de la UNESCO sobre la Educación para el s. XXI*, existen cuatro pilares básicos en la educación; aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir. Este mismo informe afirma que, cada uno de estos pilares debería de recibir una atención equivalente a fin de que la educación sea para el ser humano en su calidad de persona y de miembro de la sociedad, una experiencia global” (Delors, 1996: 96).

2.3 La Educación en Valores dentro del currículo

Conocernos a nosotros mismos ha sido y sigue siendo uno de los objetivos del ser humano. De acuerdo con Bisquerra (2003), “dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las propias emociones, la relación que estas tienen con nuestros pensamientos y comportamientos, debería ser uno de los objetivos de la educación”. (p. 26).

Dirigiendo el marco legal hacia la concreción de la visibilidad en el currículo de contenidos que hicieran alusión a la educación emocional, fue desde la LOGSE, donde se intervino con relevancia hacia una enseñanza en esta línea. Convirtiéndose esto en un objetivo principal e irrenunciable del proceso educativo. (García y Sales, 1998).

Una de las primeras referencias a la denominada “Educación en Valores” puede encontrarse en la *Resolución de 7 de septiembre de 1994 de la Secretaría de Estado de Educación*, donde se dan orientaciones en el desarrollo de la educación en valores en las actividades educativas de los centros docentes. Este gran paso supuso un punto de inflexión en las metodologías y enfoques didácticos por parte del claustro.

No obstante, los valores a los que esta ley hace referencia son:

- Educación para la paz
- Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos
- Educación moral y cívica
- Educación ambiental
- Educación sexual
- Educación para la salud
- Educación del consumidor
- Educación vial

Esto significa que dichos contenidos fueron añadidos de manera transversal en todas las áreas de Educación Primaria y Secundaria. Estos cambios fueron notorios e importantes puesto que, en la citada Resolución de 7 de septiembre de 1994, puede encontrarse una mención a la educación como un proceso más allá de la simple adquisición de conocimientos académicos, en la Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre (RCL 1990\2045) de 1990 de Ordenación General del Sistema Educativo: “el objetivo primero y fundamental de la educación es el de proporcionar una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad” (pp. 28927-28942).

Ya menciona la integración y la participación e implicación de los padres en los procesos de aprendizaje de sus hijos/as, además de estar acompañados por los docentes y la atención psicopedagógica y, en caso de Secundaria, orientación educativa y profesional.

La Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre de Calidad de la Educación (vigente hasta el 24 de mayo de 2006), estipulaba en su Capítulo I del Título Preliminar, ya introduce los principios de calidad de educación. Es decir, incluye valores democráticos donde puede traducirse en el aula en una resolución de conflictos basada en el diálogo y la comunicación asertiva. Además, y en esta ley, ya se menciona la importancia de pleno desarrollo de la personalidad. Dando a entender que se deben transmitir conocimientos más allá del contenido, es decir, con actitudes que posteriormente sean capaces de desarrollar a través del respeto y la tolerancia. Considerándose un proceso intrínseco del currículo educativo. “Nunca como hoy ha sido más necesaria la convergencia entre esas dimensiones esenciales de la educación” (pp. 45188-45220).

En su Artículo 15 se encuentra una referencia sobre las competencias, en lugar de capacidades que deben adquirir los alumnos para conseguir un adecuado desarrollo social y cultural, como son el respeto entre iguales, el espíritu emprendedor y la confianza en uno mismo.

El Real Decreto 830/2003, de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas comunes de la Educación Primaria, estuvo vigente hasta el 15 de julio de 2006. En él se insistía en la importancia en el desarrollo integral de todas las capacidades del alumnado,

en todas y cada una de las materias del currículo educativo. Además, y de acuerdo con el Preámbulo de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la educación de un alumno será efectiva si se produce la transmisión de valores en cada materia curricular.

Sin embargo, y posicionándonos en los años 2008-2009, los cambios eran notorios y surgieron muchas expectativas hacia un cambio debido a las nuevas exigencias de la sociedad. Adaptando los centros educativos al nuevo panorama económico, familiar y general que envolvía a la población en este periodo. Un ejemplo de estos cambios se puede palpar en el *Decreto 37/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establecen los contenidos educativos del primer ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana*, el cual resalta la importancia de hacer hincapié en las aulas de la formación profesional de los docentes en el área de aprendizajes para la vida. Contenidos que, posteriormente, deberían desarrollar en el aula para encaminar procesos educativos donde trabajaran cómo relacionarse con el entorno.

No obstante, este artículo en el marco legal es de relevancia porque no sólo alude a la formación docente, sino que también sigue la línea de fomentar la diversidad lingüística y cultural, la aceptación de las diferentes necesidades en el aula y el enriquecimiento que esto puede suponer. Dando una visión positiva a todos estos aspectos, los cuales deben trabajarse desde la educación en valores: solidaridad, respeto entre iguales, tolerancia, compañerismo...

En resumen, podemos decir que a medida que han pasado los años, ha aumentado la intención de tratar transversalmente la educación en valores tal y como puede verse en el Real Decreto 1146/2011, de 29 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, así como los Reales Decretos 1834/2008, de 8 de noviembre, y 860/2010, de 2 de julio, afectados por estas modificaciones, en su Artículo 1, Punto 8, entre otros.

2.3.1 Área de Educación en Valores Sociales y Cívicos

Por lo que, de manera actual, podemos resaltar a través de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte en el Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo LOMCE y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. En su artículo 15 establece que:



La intervención educativa deberá adaptarse a la persona, reconociendo sus potencialidades y necesidades específicas. Desde este planteamiento, se velará por el respeto a las necesidades del alumnado, a sus intereses, motivaciones y aspiraciones con el fin de que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como el máximo grado de logro de los objetivos y competencias en la etapa.

En este mismo decreto se explicita en los criterios de evaluación para todos los niveles de la etapa “el reconocer y expresar las emociones y sentimientos propios y ajenos

Es importante resaltar las modificaciones más importantes, después de la aprobación de la última Ley, la cual es conocida como la Ley Celaá; Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo de educación (LOMLOE), la cual transmite a través de su artículo 4, la enseñanza básica: *Debe procurar al alumnado los conocimientos y competencias indispensables para su desarrollo personal, así como para desarrollar su socialización, lograr la continuidad de su itinerario formativo e insertarse y participar activamente en la sociedad en la que vivirán.* Donde, además, esta nueva normal establece que todos los alumnos deberán cursar la asignatura de Educación en Valores Cívicos y Éticos en tercer ciclo de Educación Primaria y en uno de los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria.

Siendo los contenidos con mayor atención los que se orientan al respeto y la tolerancia entre iguales y diferentes, los Derechos Humanos y los Derechos de la Infancia recogidos en la Constitución Española, la educación sostenible, la ciudadanía mundial, la igualdad entre mujeres y hombres, espíritu crítico y cultura de la paz entre otros.

Para dar respuesta en el aula a la intervención propuesta en este trabajo, es importante ser conocedores de esta línea temporal legal y entender en qué punto nos encontramos.

Según el Decreto 108/2014 que establece el currículum de Educación Primaria dentro de la Comunidad Valenciana [2014/6347], podemos concretar dentro del marco legal de esta área, los contenidos, estándares, criterios e indicadores, los cuales han sido determinantes para la intervención focalizada en la EE desde esta área y sus respectivas actividades. Las cuales se trabajarán a través del Bloque 2, como bien podemos observar en la Tabla 1.

Tabla 1.

Elaboración propia. Criterios e indicadores Bloque 2 del Área de Valores Cívicos y Sociales del currículo de Educación Primaria.

COMPETENCIAS BLOQUE 2

○ **BL2:**

- Comunicación Lingüística (CCLI)
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

INDICADORES

BLOQUE 2

BL2.1. Expresar con gestos y palabras sus emociones básicas en situaciones cotidianas de juego y aprendizaje y nombrarlas adecuadamente cuando habla de sus experiencias personales.

BL2.1.1. Expresa con gestos y palabras sus emociones básicas en situaciones cotidianas de juego y aprendizaje.
BL2.1.2. Nombra adecuadamente sus emociones básicas cuando habla de sus experiencias personales.

BL2.2. Escuchar con atención a su interlocutor interpretando sus emociones básicas y comprender la relación de las mismas con su comportamiento y sus formas de expresión

BL2.2.1 Escucha con atención a su interlocutor interpretando correctamente sus emociones básicas.
BL2.2.2 Comprende la relación de las emociones básicas identificadas en su interlocutor con su comportamiento y sus formas de expresión.

BL2.3. Colaborar en la resolución de conflictos habituales de su entorno inmediato a través de la reflexión y el diálogo colectivos.

BL2.3.1 Colabora en la resolución de conflictos habituales de su entorno inmediato a través de la reflexión y el diálogo colectivos.

BL2.4. Expresar con un lenguaje respetuoso sus deseos y preferencias, tomando conciencia de sus emociones básicas y controlándolas ante los obstáculos y malentendidos.

BL2.4.1 Expresa con un lenguaje respetuoso sus deseos y preferencias, tomando conciencia de las emociones básicas que las suscitan.

BL2.4.2 Controla sus emociones básicas ante obstáculos y malentendidos.

BL2.5. Dialogar compartiendo los propios pensamientos con los compañeros de aula guardando el turno de palabra, expresando sus gustos y experiencias respondiendo a estímulos para participar en la comunicación.

BL2.5.1 Dialoga con sus compañeros respetando el turno de palabra cuando comparte con ellos sus pensamientos y respondiendo a estímulos para participar en la comunicación.

3 Marco teórico

El siguiente marco incluye la justificación y la base científica y teórica que sustenta la posterior intervención en el aula para trabajar la educación emocional.

3.1 Introducción sobre la importancia de la Educación emocional.

El progreso en la neurociencia nos ha llevado a tener un panorama actual en las aulas donde las emociones ya forman parte del proceso educativo. Las emociones, engloban muchos subsistemas de cada individuo, por lo que es imprescindible trabajar de manera eficiente estos aspectos en el aula. Saber gestionar estos cambios es necesario para un desarrollo personal íntegro. Flórez⁷ argumenta que en su investigación teórica se han encontrado ciertos sentidos que se han construido como principios pedagógicos que continúan vigentes en el discurso contemporáneo. Nos lo transmite de esta manera:

La primera matriz de formación humana es el afecto materno, cuyo suplemento y relevo posterior en la sociedad moderna es la comprensión afectuosa del maestro. La afectividad consciente, la motivación, el interés, la buena disposición, los estímulos positivos, la empatía, son variaciones pedagógicas del principio que articula la cabeza con el corazón, la razón con el sentimiento, lo cognitivo con lo afectivo, como lo plantearon Comenius y Pestalozzi. (2001: 17)

De hecho, y de acuerdo con Nunes-Valente y Monteiro (2016), la educación causa estrés en toda esta comunidad porque está siendo guiado por una retórica de transmisión de información, valorando el aprendizaje cuantitativo y no cualitativo. Es decir, en la mayoría de las ocasiones, las pedagogías escogidas para la práctica docente no recogen necesariamente la propia experiencia del alumno, vallando el paso hacia el aprendizaje significativo. Convirtiendo los contenidos programáticos en algo sin emoción; lo que empobrece la participación y el rendimiento de los alumnos (Barrantes-Elizondo, 2016).

Estas situaciones, fomentan la aparición de analfabetos emocionales (Goleman, 1996), hecho que culmina en comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003) como, por ejemplo, consumo de sustancias nocivas, trastornos alimentarios, violencia, alta tasa

⁷ Reconocido pedagogo colombiano, escritor e investigador del ámbito educativo.



de suicidios, bullying y cyber-bullying etc. Sabiendo que la escuela es el primer eje socializador de los niños, el desarrollo de la inteligencia emocional necesita ser trabajada en el ámbito educativo.

3.2 Inteligencia Emocional vs Educación Emocional

En este último siglo, las grandes e innovadoras pedagogías, como las que defiende César Bona en su libro *Las escuelas que cambian el mundo (2016)*, han sido trabajadas desde la perspectiva por parte de Peter Salovey y John Mayer en 1990, quienes ya publicaron a través del artículo *Emotional Intelligence*, que la inteligencia emocional es la habilidad para controlar los sentimientos y emociones en uno mismo y en otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno. (Salovey y Mayor, 1990).

Por ello, y de acuerdo con Fernández Berrocal y Extremera, (2002), hay investigaciones que demuestran la necesidad del desarrollo emocional a la par que el desarrollo cognitivo, incidiendo en un mayor índice de éxito en el logro profesional y toma de decisiones. Además, desde el punto de vista psicopedagógico, se ha demostrado también la necesidad de la intervención socio-emocional debido a los altos porcentajes de abandono y fracaso escolar, DEA y carencia de habilidades sociales (Álvarez, 2001).

Afirmando, tal y como Bisquerra defiende, que, la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad de regularlas. Es, por defecto, el vehículo hacia la educación emocional. Siguiendo textualmente a Bisquerra:

(...) la conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la regulación. La autorregulación emocional y la regulación de las emociones de los demás, influye en el comportamiento. Por ello, conciencia y regulación emocionales deben considerarse competencias básicas para la vida. Son elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social. (2000: 135).

Para autores como Steiner y Perry (1997: 27) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones.



Por otro lado, y diferenciando la inteligencia emocional, de la educación emocional, ésta última es, de acuerdo con Bisquerra:

El proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia. (2000: 243)

Aun así, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004). Por consiguiente, la inteligencia emocional se considera una mezcla de los términos emoción e inteligencia, que están relacionados entre sí (Hamidi y Khatib, 2016).

3.3 Las emociones

Para comprender profundamente la diferencia entre inteligencia emocional y educación emocional, es necesario explicar la implicación del cerebro en la IE. Siendo ésta la encargada de trabajarse dentro de nuestro sistema nervioso, y, por lo contrario, siendo la educación emocional la encargada de estimularse y trabajarse desde fuera; es decir, a través de propuestas de intervención educativa como la que vamos a ver a continuación.

Aún así, primero vamos a incidir en la explicación del circuito emocional que dará paso a la base científica de la posible propuesta pedagógica en el aula.

3.3.1 Qué son las emociones.

Según la filogénesis, fue en los animales la primera vez que se pudieron ver ciertas emociones; éstos son capaces de actuar rápidamente ante situaciones de peligro, adversas o extremas. Esta manera de actuar es debido al sistema nervioso central y el cómo



perciben señales de peligro. Con respecto a los seres humanos, heredamos un sistema nervioso emocional similar al de muchos animales. No obstante, la diferencia es que los seres humanos tenemos un gran desarrollo cognitivo y las múltiples y complejas experiencias a las que hacemos frente todos los días, dan paso a interacciones sociales que permiten un amplio abanico de emociones y sentimientos. (A. Damasio, 2008).

Si nos adentramos en la historia del ser humano, la emoción siempre se ha contrapuesto a la razón. La primera y más fundada definición fue tomada y dada por Bisquerra:

Las emociones son reacciones a la información que recibimos en nuestras relaciones en el ambiente. La intensidad de la reacción depende de las evaluaciones subjetivas que hacemos de cómo esta información afectará a nuestro bienestar. Estas evaluaciones subjetivas implicarán conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de un entorno desafiante, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. (2000: 63).

Por otro lado, Francisco Mora (2012), defiende que las emociones son el pequeño motor que impulsa energía, tanto positiva, como negativa, a nuestra visión de la vida y al cómo captamos todo lo que nos ocurre. Nos ayudan a afrontar nuestra supervivencia. En el Diccionario de Neurociencia de Mora y Santiguetti (2004) se define la emoción como:

(...) una reacción conductual⁸ y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos⁹. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales.

No por ello, debemos confundir emociones con sentimiento. El sentimiento es un estado de ánimo psíquico que sigue a la emoción. Es, dicho de otro modo, su consecuencia directa. De hecho, hay estudios que ya han demostrado que el sentimiento es la parte más racional y cognitiva de la emoción. Teniendo una estructura más compleja y mayor duración. Por ejemplo, cuando se tiene un sentimiento de pena, los comentarios o

⁸ Toda aquella respuesta del organismo ante situaciones de peligro (dolor) o bienestar (placer).

⁹ Reacción emocional ante un estímulo; activa una parte del sistema nervioso vegetativo; reconociendo si esta reacción ha sido positiva o negativa.

pensamientos del tipo: *¡Qué mala suerte!*, *¡Qué lástima!*, pueden alargar este estado de ánimo.

3.3.2 Dónde se generan las emociones.

Ya son multitudinarios los estudios sobre la necesidad de educar las emociones desde nuestros primeros años de vida, hasta mínimo, acabada la Educación Secundaria Obligatoria, como *La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*, (Bisquerra, 2012), *Psicopedagogía de las emociones* (Bisquerra, 2009) y *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*, Güell (2003), entre otros.

Siguiendo la corriente de Bisquerra, éste alude a la necesidad de que la educación emocional debe empezar desde el nacimiento. Además, también hay otros estudios que defienden la necesidad de profundizar en la curiosidad de los niños y el descubrimiento de las propias emociones con respecto a las emociones desde los cuatro años hasta los diez.

Las emociones son reconocidas, según Palmero (2000:79) como reacciones intensas y relativamente breves acompañadas de movimientos expresivos y asociada a sensaciones corporales. Éstas, además, siguiendo la misma línea de este autor, implican:

- Concienciación subjetiva (sentimiento)
- Dimensión fisiológica (cambios corporales internos)
- Dimensión expresiva-motora (conductas externas)
- Dimensión cognitiva (funcionamiento mental)

El cómo recibimos cualquier tipo de información incidirá y afectará de manera directa a todas estas dimensiones en función de las evaluaciones subjetivas; es decir, en función del sentimiento con el que recibimos esta información y/o estímulo. Creando diferentes intensidades. La emoción, por tanto, depende de lo que es importante para nosotros, por tanto, determinará la interpretación del evento que provoca la reacción emocional. Según Ortony, Clore y Collins (1996:16) con un enfoque cognitivo, las emociones son reacciones con valencia ante acontecimientos, agentes u objetos, la naturaleza particular de las cuales viene determinada por la manera como es interpretada la situación desencadenante. A modo general, podemos afirmar que las emociones coordinan muchos

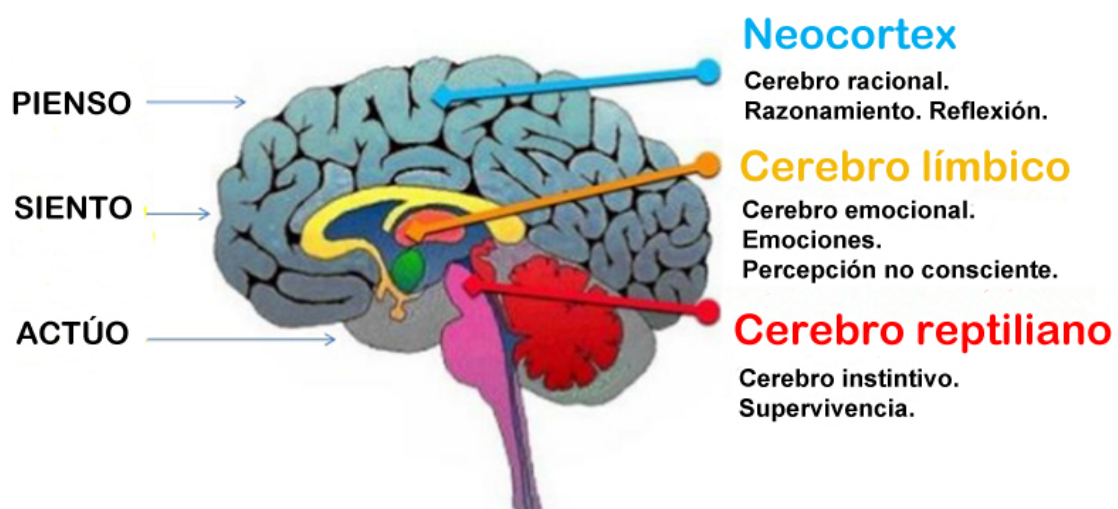
subsistemas psicológicos, fisiológicos y cognitivos, siendo determinante en nuestro día a día y en el cómo afrontamos el aprendizaje en el aula.

Este sistema interno tan complejo para captar las emociones y exteriorizarlas, es posible gracias a las estructuras básicas que intervienen en el procesamiento de la información emocional; siendo éstas el sistema límbico y la corteza cerebral. Cabe destacar que no son las únicas implicadas, pero sí son las encargadas de gestionar el comportamiento emocional del sujeto desde la voluntad consciente o consciencia emocional.

Como ya hemos comentado, podemos encontrar las emociones en el sistema límbico. Este sistema se ubica alrededor del tálamo y debajo de la corteza cerebral. Es capaz de actuar de manera independiente, es decir, sin la necesidad del neocórtex. Tiene un efecto profundo sobre nuestra experiencia y envía la información hacia arriba. En otras palabras, es el lugar del cerebro donde se generan las emociones. Además, este sistema está directamente relacionado con la memoria de trabajo (MT), la cual puede obstaculizar las facultades intelectuales y dificultar la capacidad de aprender si hay cierta desestabilidad emocional o perturbación.

Ilustración 1

Científicos de la UPM y EFE han personalizado esta imagen para explicar la Inteligencia Emocional



3.3.2.1 Neurociencia y el funcionamiento del sistema límbico

La neurociencia estudia el sistema nervioso humano y sus procesos. Por esa razón, no debe quedarse fuera de las aulas. Comprender cómo funciona nuestro cerebro es

imprescindible para marcar las bases científicas de la acción docente y poder escoger la mejor pedagogía para el aprendizaje. Numerosos estudios ya han demostrado que la respuesta más rápida que proviene de nuestro cerebro es siempre una respuesta emocional y no racional. (Pérez Álvarez y Timoneda, 2007; Timoneda, 2007, 2015).

El cerebro tiene dos grandes prioridades; la primera es garantizar la supervivencia, y la segunda se refiere a la capacidad de adaptarnos a nuestro entorno. Estas dos prioridades recaen en la parte emocional del cerebro, por lo que, de acuerdo con Timoneda (2017), el cerebro, primero siente y después piensa.

Como hemos podido comprobar, las estructuras del cerebro encargadas de procesar las emociones son las áreas del sistema límbico; éstas están divididas en la base cerebral racional y la emocional. De hecho, conviven en la misma parte del cerebro, pero, y de acuerdo con Timoneda (2017), es como si el cerebro tuviera dos pisos; el de arriba, correspondiente a la razón, y el de abajo, correspondiente a la emoción. Además, LeDoux (1996) aportó que la amígdala es importante en el procesamiento del dolor, la cual nos ayuda a discernir entre lo que nos provoca malestar o bienestar. Imprescindible para este proceso.

Todos estos procesos que ocurren en el sistema límbico, ocurren cuando recibimos estímulos. Al recibirlos, los captamos y reaccionamos. Por ejemplo, cuando nos tiran una pelota, la cogemos. Lo mismo ocurre cuando recibimos un estímulo de carácter emocional. Por ejemplo, nuestros ojos tienen nervios ópticos que reaccionan de determinada manera cuando quieren transmitir alguna señal de tipo nervioso. Esta señal llega a la retina donde se codifica según el lenguaje neuroquímico del cerebro. Posteriormente viaja hasta el tálamo y desde allí se analiza en el neocórtex, buscando la respuesta adecuada. Si la respuesta es emocional, la señal irá directamente a la amígdala y así, activar los centros emocionales.

Según Elizondo (2002: 108) puede que esta señal vaya directamente desde el tálamo hasta la amígdala de manera más rápida, pero sin información cognitiva. Esto significa que la respuesta emocional se ha procesado incluso antes de que la información haya llegado al neocórtex. Lo que significa que esta respuesta emocional es automática y somática. También recibe el nombre de *Respuesta Emocional Básica* (REB), es decir,

que esta respuesta es emitida por el sistema límbico y prepara al individuo para afrontar esta situación con cierta flexibilidad adaptativa. En otras palabras, el sistema límbico es como un radar. Nos alerta del peligro, como bien afirma Ledoux (1999), realizando estas funciones neurofisiológicas:

- Manda mensajes al cuerpo a través del hipotálamo para que se produzcan cambios.
- Libera e inhibe neurotransmisores.
- Bombea hormonas.
- Altera procesos vitales como el nivel cardíaco, presión sanguínea, frecuencia respiratoria...

Estos cambios los revisa el hipotálamo y el mensaje de vuelta al neocórtex dice: “Tenemos emoción”, es decir, expresar las emociones que están sintiendo a través de la acción corporal (ira, miedo, llanto, risa, subir el volumen de la voz, suspiro, soplo...)

Con todo lo comentado hasta ahora, podemos afirmar que el sistema límbico gestiona, genera y dirige las emociones, incluso antes de que éstas hayan emitido una respuesta razonable; por ejemplo, un alumno tira el estuche al suelo en un momento de cabreo porque su tutora le ha corregido un ejercicio. En este caso, el alumno primero ha sentido rabia y frustración, ha actuado sin dar importancia a la parte razonable (así no va a solucionar el conflicto) y, posteriormente a la ya respuesta emocional, ha recapitado sobre lo ocurrido, activando la parte racional.

Con respecto a las amígdalas, están involucradas en la REB. Según Adolphs (2002:157) la amígdala está ubicada junto con la parte del cerebro que evoca a la emoción y activa los estados fisiológicos emocionales en respuesta a estímulos emocionales relevantes. Además, asume el control cuando el necórtex aún no ha tomado ninguna decisión y es la encargada de cierta memoria fisiológica y el almacenaje de la información primitiva. Es decir, cómo nos hemos sentido en ciertas ocasiones: dolor, manos sudorosas, corazón acelerado...) También responde a expresiones faciales y tonos de voz.

Según Timoneda (2017), las amígdalas son el perro guardián de nuestro cerebro. Son, en otras palabras, las encargadas de desencadenar una conducta defensiva (a veces

involuntaria) sin necesidad del entendimiento o razón. Sin embargo, esta conducta será justificada por la razón. Dejando cierta memoria emocional en el cerebro. Es decir, tiene la capacidad de recordar y baremar todo aquello que nos produzca bienestar o malestar. La base de este baremo, se desenvuelve en aquello a lo que nosotros llamamos autoestima o seguridad personal. Ésta o se siente o no se siente, pero no se piensa.

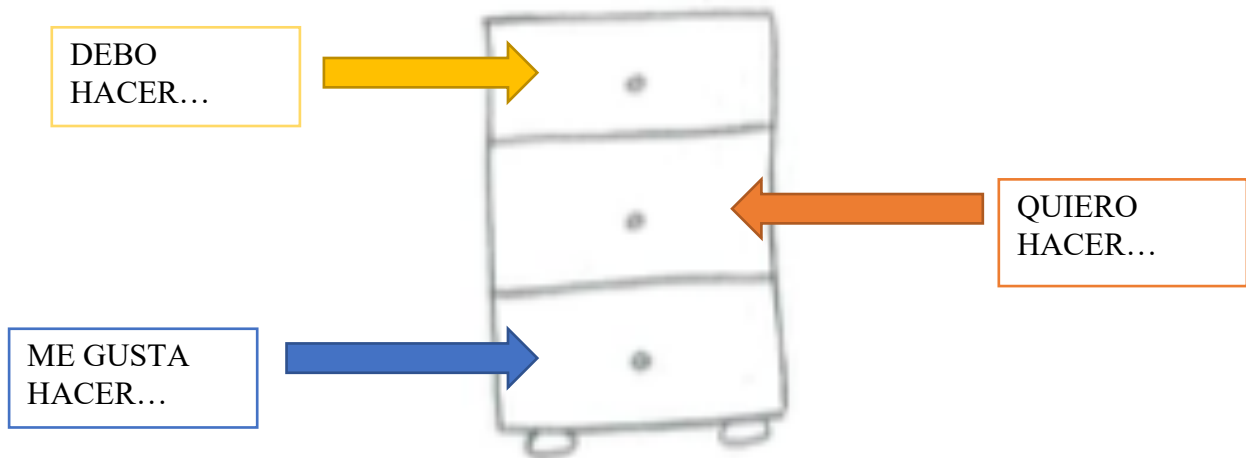
En otras palabras, y volviendo al caso anterior, el alumno asociará que la tutora se le acerque en cuestión de tener algún ejercicio mal y puede llevar a conductas disruptivas, cierta negación ante la ayuda, miedo y frustración al error y desembocar en dificultades en la interiorización de conceptos. Traduciendo toda esta teoría a la praxis docente, hacemos hincapié a la importancia del cómo los alumnos reciben de manera positiva o negativa sus experiencias en el aula, creando así su almacén de memoria emocional con respecto al contexto educativo; influyendo en un prototipo de alumno más o menos seguro de sí mismo.

Grosso modo, todo este proceso no se entiende si las partes del cerebro actúan por separado. Tanto la parte emocional, como la racional, necesitan estar conectadas. De acuerdo con Timoneda (2017) y siguiendo su metáfora, es como si nuestro cuerpo fuera un director de orquesta; nuestra cabeza y cuerpo sería la parte racional del cerebro, y nuestras piernas y pies nuestra parte emocional. Para que el director de orquesta funcione correctamente, cognición y emoción deben trabajar en la misma dirección. Este buen funcionamiento es aquello que conocemos como una buena inteligencia emocional.

Para trabajar y estimular al director de orquesta en las aulas, es importante tener clara, la siguiente metáfora para visualizar las conexiones emocionales que se crean en nuestro cerebro:

Imaginemos por un momento, que en nuestro cerebro hay tres cajones. En el cajón de abajo, guardamos todo aquello que tiene que ver con lo que nos gusta, en el de arriba del todo, tenemos guardado todo lo que debemos hacer, y, en el cajón del medio, tenemos todo lo que realmente queremos hacer. Como docentes, debemos estimular el cajón del medio y evitar el cajón del deber hacer, puesto que lo concebirán como algo por obligación y no por gusto. (Timoneda, 2017: 34)

FIGURA 1
Cajonera



La gran diferencia que hay entre estos cajones, es el cómo percibimos emocionalmente lo que se nos está pidiendo. La finalidad es estimular la actuación del alumno poniendo la racionalidad al servicio del valor emocional. Generando memorias emocionales positivas y, como consecuencia, seguridad personal y autoestima dentro del aula. (Timoneda, 2017). Siendo imprescindible la calidad de estas vivencias emocionales; las cuales son provocadas por el docente que hay en el aula.

No obstante, no debemos dejar al margen la importancia de la familia y la relación que mantienen con la escuela. Ambos son clave en el desarrollo de los alumnos: la comunicación que reciban por parte de estos dos agentes socializadores y el cómo lo perciban (una riña en un mal momento, una mirada con dureza, una sonrisa, una buena valoración...), si positiva o negativamente, será clave en la educación emocional.

Esta educación emocional irá directamente relacionada con las redes de comunicación familia-escuela, siendo ambas las que inciten un lenguaje positivo y un diálogo asertivo para ayudar a transmitir estas interrelaciones y conexiones neuronales hacia el cajón del quiero y me gusto y no del debo.

3.3.3 Tipos de emociones.

Dentro de las emociones, hay distintos tipos, aunque no haya una clasificación del todo clara por falta de consenso entre autores. Una de las clasificaciones más utilizadas distingue entre emociones básicas o primarias y emociones complejas o secundarias

(Bisquerra 2005; Casacuberta 2000; Francisco, Gervás y Hervás 2005). Damasio (2010) clasifica las emociones en primarias o básicas, de fondo y sociales. Pero la clasificación que más se acerca a la naturaleza del presente estudio es la de Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), que distingue entre emociones positivas y negativas. Sin embargo, es importante no olvidar que dependiendo del contexto cultural en el que nos encontremos, estos términos pueden verse alterados, por lo que la existencia de varias clasificaciones alternativas puede estar justificada.

3.3.3.1 Emociones básicas.

En el ámbito educativo, podemos resaltar la importancia del procesamiento de emociones básicas. Armony (2008), plantea la existencia de unidades mínimas de emociones. Éstas se caracterizan por ser innatas, universales, de procesamiento automático y sin influencia sociocultural (Sander y Scherer, 2009; Ekman y Cordaro, 2011).

Grosso modo, es el reflejo de las emociones que podemos palpar día a día en las aulas de Primaria. No obstante, hay diversas clasificaciones de las emociones básicas, pero la que he escogido es la de Ekman y Friesen (1971); autores que defienden que, en todas las culturas que conocemos hasta día de hoy, conviven seis emociones: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco. Según Elias, Arnold y Steiger Hussey (2003), el propósito del maestro en las primeras etapas educativas es, además de enseñar su materia, ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades socioemocionales.

A continuación, veremos una completísima clasificación que contiene las emociones básicas, el motivo de su aparición y la función que tienen.

FIGURA 2

. Emociones básicas según la revista EDETANIA.

<i>Emoción</i>	<i>Motivo de aparición</i>	<i>Función</i>
Alegría	Consecución de algo deseado.	Cohesión, seguridad, sensación de bienestar.
Sorpresa	Estímulo inesperado.	Facilita la atención y exploración del entorno.
Miedo	Situaciones o estímulos de carácter amenazante.	Protegernos física y psicológicamente.
Asco	Estímulos que nos resultan aversivos o desagradables.	Rechazo y distancia de aquello que puede resultar nocivo.
Tristeza	Percepción de una pérdida o vivencia de un suceso desagradable.	Recuperación personal, motiva a pedir ayuda y aumentar los recursos.
Ira	No consecución de objetivos o interferencia de personas/situaciones en ellos.	Autodefensa y motivación para la acción.

3.3.3.2 Emociones secundarias y/o emociones complejas

Por otro lado, tenemos las emociones secundarias y/o complejas. Éstas son el resultado de la combinación de varias emociones básicas o la mezcla de algunas emociones que derivan de las emociones básicas; por ejemplo, la vergüenza es una mezcla de culpa y miedo. Algunas de estas emociones pueden resultar desconocidas puesto que a la mayoría no presentan rasgos faciales ni ciertas estereotipias que las caractericen, así como la cara de asco al comer algo que no nos gusta o la risa al sentir alegría. Incluso algunas de estas emociones pueden pasar desapercibidas y ser una barrera para el alumno.

Además, en estas emociones secundarias, encontramos muchas emociones ligadas a funciones adaptativas, así como la ansiedad (anticipación al miedo), hostilidad (inhibición de conductas que pueden encaminarse a la agresividad), humor y/o amor.

La clasificación general de estas emociones, suele ser la siguiente:

- Emociones Sociales: orgullo, humillación, desprecio, arrepentimiento, confianza, autoconfianza, vanidad, amor propio, arrogancia...
- Emociones Morales: aquellas basadas en principios válidos por todos los seres humanos, así como los derechos fundamentales, las normas de clase, del patio...



Puede ser: culpa, vergüenza, indignación, remordimiento....

- Emociones Estéticas: suelen darse mucho en el aula dentro de las áreas más artísticas, como la música, la danza y la plástica. Estas emociones secundarias serían: embeleso, admiración, arrobo y enamoramiento entre otras.

3.4 Competencias socio-emocionales para trabajar en el aula.

Llegados a este punto, las competencias como docentes que podemos trabajar en el aula dentro de la Etapa de Primaria son las defendidas por el GROPE. Como sus siglas indican, el GROPE es el Grupo de Búsqueda en Orientación Psicopedagógica; fundado por Rafael Bisquerra en 1997 y quién delegó la dirección en 2008 a la Dra Núria Pérez Escoda.

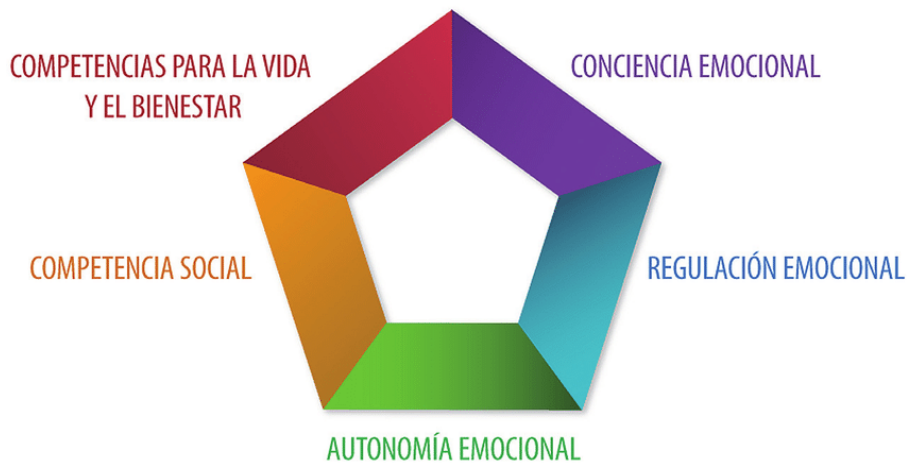
La línea principal de trabajo de este grupo es la educación emocional, por lo que sus estudios e investigaciones siguen una línea abierta y multidisciplinar que también cuenta con la neuroeducación. Este mismo grupo, en el 2007 sacó la segunda edición del libro *Educación Emocional. Programa para Educación Primaria* (6-12 años) donde ya hacen alusión a cómo las necesidades educativas dentro del aula con respecto al ámbito emocional están cambiando, y los docentes deben actuar al respecto:

La sociedad actual muestra un cambio considerable en lo referente al desarrollo y crecimiento de la formación de las personas. Las nuevas tecnologías, el número de hijos por familia, la incorporación de las mujeres al mundo laboral, estructuras familiares monoparentales y un sin fin de situaciones nuevas, hacen que el período de la infancia sea diferente al de antaño. (...). Todo ello hace pensar en la necesidad de crear situaciones nuevas, favorecer estímulos y trabajar el desarrollo integral de las personas, teniendo en cuenta tanto el campo intelectual como el emocional. (Educación Emocional. Programa para Educación Primaria, 2007:11)

Dentro de este programa, se han dividido cinco bloques temáticos. Cada bloque señala a una competencia, que, según Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007: 12), son las competencias que cada docente debe trabajar en el aula con sus alumnos para alcanzar un nivel emocional competente:

FIGURA 3

. Ilustración del GROP sobre las competencias a trabajar en el aula



3.4.1.1 Conciencia emocional.

La primera competencia, es la conciencia emocional. Abarca las dimensiones que implican el conocer el estado emocional propio y el de los demás. Se refiere a la expresión y comprensión, tanto verbal, como no verbal de sí mismo y los individuos de su entorno, siendo capaz de reconocer los sentimientos y emociones de sus iguales. (Programa para Educación Primaria, 2007:17)

Dentro de este proceso, el autoconocimiento y la autoconsciencia es indispensable. Podríamos decir, así como lo afirma Bisquerra, que es donde se sustenta la base del crecimiento hacia la competencia emocional. (2007:17)

Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Toma de conciencia de las propias emociones: reconocer por qué están tristes, por qué están contentos, reconocer por qué un compañero siente alegría ante determinada situación...
- Dar nombre a las emociones: Además de reconocerlas, es necesario cierta alfabetización emocional, que sepan qué implica sentirse alegre y tengan un vocabulario amplio y extenso para exteriorizar los sentimientos a través de la expresión oral
- Comprensión de las emociones de los demás: trabajar la empatía y el compañerismo desde el diálogo y una resolución de conflictos pacífica y

dialogada; es decir, que sepan entender al otro, capacidad de escucha activa, reflexión....

3.4.1.2 Regulación emocional.

La segunda competencia hace referencia a la capacidad de poder y saber modular las emociones, tanto positivas, como negativas. Baremar y regular los impulsos, canalizar las emociones desagradables, tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones. (Programa para Educación Primaria, 2007:18).

Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción y comportamiento: saber cómo regular los impulsos fisiológicos cuando hay una respuesta emotiva hacia alguna situación, como, por ejemplo, mucha alegría al recibir un feedback positivo de la tutora, levantar mucho la voz si nos enfadamos...
- Expresión y regulación emocional: Respetar ciertos momentos en el aula para que se sientan escuchados y comprendidos. Es recomendable dejar que muestren sus emociones y que sean capaces de regularlas cada vez de manera más autónoma. Para ello, será necesario darles herramientas para que canalicen toda esa energía positiva y negativa y encuentren un equilibrio con sus emociones y su expresión.
- Habilidades de afrontamiento: No todas las emociones son fáciles de aceptar, de percibir y de gestionar, por ello, es de vital importancia darles herramientas para afrontar dichas situaciones desde la mejor perspectiva, como, por ejemplo, ayudarles a tolerar la frustración, el error...
- Autogenerar emociones positivas: El aula es un espacio de aprendizaje constante. Para un clima favorable, es recomendable crear situaciones donde dejemos ver las cualidades positivas de los alumnos, ayudándoles a crear una perspectiva positiva de ellos mismos, ayudándoles a ver la mejor parte de sí mismos.

3.4.1.3 Autonomía emocional.

La tercera competencia, está muy unida a la anterior; se trata de la autonomía emocional. Para ello, los alumnos/as han debido trabajar anteriormente el auto-concepto. Este término nos sirve para valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones, sin sentimientos de rechazo. La aceptación de uno mismo implica aceptarse tanto con los aspectos positivos como con los negativos. La imagen que uno tiene de sí mismo es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima. A medida que cada uno se conoce y sabe cómo es, aprende a aceptarse y a quererse. (Programa para Educación Primaria, 2007:18)

Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Autoestima.
- Automotivación.
- Actitud positiva.
- Auto-eficacia emocional.
- Análisis crítico de normas sociales.
- Resiliencia.

3.4.1.4 Competencia social.

En cuarto lugar, tenemos la competencia social y/o también llamada competencia en *Habilidades socio-emocionales*. Implica entender las emociones de los demás, saber ayudar a otras personas a sentirse bien, poner en práctica la empatía, saber estar con otras personas desde el respeto y la tolerancia, saber responder bien ante los demás y mantener unas buenas relaciones interpersonales (comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos). (Programa para Educación Primaria, 2007:19)

Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Habilidad interpersonal: Incidir y trabajar la asertividad.
- Comunicación receptiva y expresiva: Trabajar las posibles redes sociales que se hayan creado en clase, en el colegio y con las familias desde la empatía y el diálogo. Tener la capacidad de establecer una conversación desde la escucha

activa y desde un lenguaje no violento ni dañino y sí un lenguaje constructivo y positivo.

- Prevención y estrategias para la resolución de conflictos: técnica de la tortuga, el libro de diálogo...
- Gestionar situaciones emocionales. (Relaciones de grupo)

3.4.1.5 Competencias para la vida y el bienestar.

Esta última competencia para la vida y el bienestar, también llamada *Habilidades de vida*, implica recursos que toda persona debería dominar para superar las crisis y conflictos que la vida depara. En definitiva, recursos y estrategias que, ayudan a organizar una vida sana y equilibrada, que ayude a un mayor bienestar, dando paso a que se experimenten emociones positivas. (Programa para Educación Primaria, 2007:19)

Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Fijar objetivos adaptativos.
- Toma de decisiones.
- Buscar ayuda y recursos.
- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida.
- Bienestar subjetivo.
- Fluir. (Sentido del humor, madurez e integridad)

Estas competencias son indispensables para todos los alumnos, pues son el resultado de la adquisición de una buena competencia emocional. Sin embargo, es crucial explicar el por qué es tan importante la alfabetización emocional y este trabajo en el aula. Hacerles ver que al igual que el aburrimiento es la puerta a la curiosidad, la expresión de sus emociones y su regulación con ellos mismos y los demás, es la puerta a su bienestar.

Pues el docente será un guía en el desarrollo del alumno, donde su mayor objetivo sea la adquisición de la autonomía emocional de sus alumnos. Viendo un desarrollo desde el primer día del curso hasta el último. Dotando de estrategias divergentes para dar respuesta a todo el alumnado y que obtengan un beneficio interno en todos sus ámbitos, ayudándolos a alcanzar el máximo esplendor sobre la mejor versión de ellos mismos. Trabajando sus debilidades y mejorando sus fortalezas.

3.5 Figura del docente y su importancia.

Finalmente, y como bien hemos comentado hasta ahora, la figura del docente es crucial para el desarrollo de competencias que regulan las emociones. Pugazhenthí y Srinivasan (2018) trabajaron y demostraron en su investigación que el buen uso de las habilidades de la inteligencia emocional da paso a posibles tácticas en el aula con mayor efectividad, ya no sólo en la competencia emocional del alumno, sino en el éxito del aprendizaje. En otras palabras, trabajar las emociones dentro del aula, también implica una mejor y mayor respuesta educativa por parte del alumnado.

Otras de las razones por las cuales es tan importante que el docente sea promotor de la educación emocional, además de contener cierto carácter altruista y motivado por la vocación, es por el tiempo que el alumno reside en las aulas. No sólo en una jornada anual, sino a lo largo de su vida; las instituciones educativas son el segundo eje socializador hasta mínimo acabada la Educación Secundaria Obligatoria, lo que implica haber visto a cada alumno progresar y desarrollarse en todos los hitos normo-típicos del desarrollo, incluidos los estadios socio-emocionales. Pues no debemos pasarlos por alto.

No obstante, otro punto que determina la importancia de la figura del docente en la Educación Primaria es porque, en primer lugar, para los alumnos, y más en los primeros cursos de esta etapa educativa, el profesor/a es un referente y una figura de confianza. El docente, en otras palabras, tiene, entre otras muchas responsabilidades, la responsabilidad del desarrollo socio-emocional de la educación emocional de sus alumnos.

En la misma línea y como tarea del docente para trabajar la competencia emocional, implica la realización de actividades en el aula como (Abarca, Marzo y Sala; Vallés y Vallés, 2003):

- La estimulación afectiva y la expresión regulada de los sentimientos positivos y, más difícil aún, de las emociones negativas (e.g., ira, envidia, celos,...)
- La creación de ambientes (tareas escolares, dinámicas de trabajo en grupo,...) que desarrollen las capacidades socio-emocionales y la solución de conflictos interpersonales;
- La exposición a experiencias que puedan resolverse mediante estrategias emocionales



- La enseñanza de habilidades empáticas mostrando a los alumnos cómo prestar atención y saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.

Pues ahí está la clave de cómo influir de manera positiva en la educación emocional de los alumnos de manera transversal a todas las áreas del currículo de Primaria.

Por otra parte, es importante resaltar la importancia de formación docente en este ámbito para poder dar una buena respuesta educativa y emocional en el aula. Según Bisquerra (2009):

El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado. En primer lugar, porque necesita las competencias emocionales para el ejercicio de su profesión. En segundo lugar, para poder contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de su alumnado. Solamente un profesor bien formado podrá poner en práctica programas de educación emocional de forma efectiva.

En otras palabras, es indispensable que el docente haya adquirido previamente las competencias emocionales de sí mismo y de sus procesos emocionales, sabiendo, a su vez, regularlos de manera eficaz. Reconociendo sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Como bien argumentan Gallego, Alonso, Cruz y Liazama, aquel que forma y educa debe trabajar y afianzar su propia competencia emocional, antes de enfrentarse a la enseñanza de la inteligencia emocional a su grupo de alumnos (1999:55). Punto muy importante y que no puede pasar por desapercibido. Martín y Bock afirman al respecto que:

Los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos (1997:181).

A su vez, estudios como el de Elías, Hunter y Kress (2001) confirman que el trabajo docente y su esfuerzo por el desarrollo personal de los alumnos, requiere de esfuerzos adicionales y coordinados con las familias. Creando una sinergia entre estos dos ejes que fomenten este desarrollo íntegro del alumnado. El planteamiento de la corresponsabilidad educativa o responsabilidad compartida y los marcos de colaboración

escuela-familia (Cunningham y Davis, 1990; Jubete, 1993) cobra sentido debido a que la educación difícilmente tendrá éxito sin el apoyo incondicional de la familia.

A su fin, y concluyendo el marco teórico, de acuerdo con Bisquerra:

La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales. (...) Lo cual sugiere que se le debe prestar una atención especial entre el profesorado, como primer destinatario de la educación emocional. Por extensión, el profesorado debería contribuir al desarrollo emocional de los estudiantes. (2003, 27).

4 Objetivos

Como bien resalta César Bona¹⁰ en su libro, las llamadas “escuelas changemakers¹¹” están adaptando en las instituciones educativas nuevas pedagogías que innovan dentro del marco de la educación emocional teniendo resultados exitosos. Por ello, y de acuerdo con este mismo autor, el fracaso escolar no es de los niños, sino del sistema o de los docentes que lo llevamos a cabo. (Las escuelas que cambian el mundo, 13)

Por ello, el objetivo principal de este trabajo es proponer una intervención de innovación pedagógica para desarrollar y potenciar la inteligencia emocional en el alumnado de primer ciclo de Primaria a través del trabajo en las emociones básicas. Teniendo como objetivos específicos los siguientes puntos:

- Ayudar a reconocer las emociones en los alumnos y alfabetizarlos emocionalmente.
- Trabajar la gestión de las propias emociones del alumnado, dotándoles de estrategias para la auto-regulación de las mismas.

Para ello, la propuesta de intervención será orientada a través de actividades que ayuden a los alumnos/as a, por una parte, reconocer las propias emociones y las de los de

¹⁰ Maestro de Educación Primaria nomiado al Global Teacher Prize y con varios premios por su labor docente innovadora.

¹¹ Comunidades educativas que están revolucionando la educación a través de pedagogías basadas en la educación emocional.

demás y, por otra, identificar cualidades personales que favorezcan su auto-concepto y autoestima.

5 Metodología

Este trabajo trata de dar respuesta a través de una propuesta de intervención pedagógica, para trabajar desde el aula la Educación Emocional. Para ello, y, en primer lugar, se han revisado libros, revistas y artículos científicos sobre su recorrido cronológico y marco legal en las instituciones educativas, además de revisar también el contenido teórico; incidiendo en los últimos estudios que se aúnan con la neuro-educación.

Una vez plasmada toda la parte teórica donde se sustenta la necesidad de trabajar la competencia emocional en las aulas, el trabajo se ha orientado hacia el desarrollo íntegro de un posible programa de intervención en el aula por parte del tutor. Esta serie de actividades están orientadas al alumnado de los primeros cursos de Educación Primaria, concretamente a 1º curso.

Como bien hemos comentado anteriormente, el objetivo de este pequeño programa es alcanzar la regulación emocional y empezar a alfabetizar emocionalmente a los alumnos para empezar a adquirir su competencia emocional. La importancia de trabajar en estos cursos la Educación Emocional es debido a que es un año donde la transición de Educación Infantil a Primaria es importante que aprendan a gestionarla bien, lo que implica una relación directa con las competencias emocionales, poniendo mucho peso en su trabajo y gestión dentro del aula.

Además, este cambio implica abrirse a nuevas interacciones, proceso que implica el descubrimiento de nuevas emociones y/o la gestión de sus diferentes intensidades. Darles herramientas para que sepan auto gestionarse y conocerse a lo largo de la etapa de Primaria será indispensable para la formación integral del alumno.

Con respecto a la metodología empleada en la intervención, parte de una serie de actividades que serán trabajadas desde el Área de Valores Cívicos y Sociales, dando forma a un pequeño programa de enfoque constructivista, activo y motivador basado en una metodología que permita la construcción de aprendizajes emocionales significativos

y funcionales dentro del aula. Dando una respuesta de manera transversal a los contenidos del currículo.

6 Desarrollo intervención

En primer lugar, el diseño sobre la temporalización de esta propuesta, orientada para empezar ser aplicada durante un periodo escolar de tres meses; lo equivalente a un trimestre anual. En este caso, es recomendable valorar su aplicación durante el primer trimestre, puesto que son unos meses de muchos cambios para el curso elegido.

No obstante, aunque la intervención sea propuesta dentro del área específica de Valores, pueden darse situaciones en las que sea necesario trabajar las emociones de manera transversal. Esto es debido a la posibilidad de situaciones dentro del contexto escolar que requieran la atención de la gestión las emociones dentro de otras áreas: necesidad de resolución de conflictos en el aula después de una riña en el patio y/o diversas situaciones de carácter individual debido a las necesidades del aula (alumnado con NEE o NEAE: TDA-H...).

Esto implica una correlación directa con el sistema de evaluación. Dando la posibilidad y la oportunidad de evaluar a través de la observación directa, factores competenciales de los discentes dentro de un tiempo no estipulado para la intervención, pero que, en caso de resultar favorable para los alumnos, se valorará de manera positiva en su desarrollo emocional y curricular.

Siguiendo esta línea y el nuevo marco legal educativo con respecto a las Necesidades Educativas Especiales (NEE) y Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), a través de la orden del 20/2019 de abril que rige la Organización de la respuesta educativa para la Inclusión, se tendrá en consideración la posible adaptación, en caso de que fuera necesario, de todas estas actividades junto con la ayuda pedagógica necesaria, para ofrecer a todo el alumnado experiencias emocionales y dar respuesta de manera individualizada.

Por otro lado, en el Real Decreto 108/2014 por el que se establece el currículum de Educación Primaria, las sesiones del área de Valores semanales que se deben impartir son 2, distribuidas en unas 12 semanas, hacen un total de alrededor de 24 sesiones específicas

para el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula. Por ello, dedicaremos al menos las primeras dos semanas a actividades de concienciación y alfabetización emocional y, posteriormente, la aplicación de estos conceptos a través de actividades lúdicas, pero de carácter funcional para el desarrollo competencial de sus emociones. Siendo, las últimas semanas de este programa, enfocadas desde un trabajo holístico; es decir, trabajando una competencia emocional de las cinco nombradas anteriormente, estaremos trabajando de manera intrínseca y transversal, todas las demás.

El motivo principal por el que al principio de la intervención se han separado las competencias, es la posibilidad y necesidad de gamificación de conceptos para una mejor integración e interiorización por parte del alumnado. Asegurándonos que son capaces de tener claras las diferencias. Además de, a lo largo de las sesiones, dotarlos de herramientas que faciliten su gestión emocional de manera grupal e individual.

Todos estos factores son determinantes para una posterior, y correcta, evaluación. Por ello, y según Pérez (1995), la evaluación es un sistema de carácter intencional y técnico que se encarga de la recogida de información de los individuos. Para valorar correctamente, es preciso hacerlo a través de criterios y referencias como base para la posterior toma de decisiones, tanto personales, como del propio programa. Cito a este autor porque evaluar algo tan complejo y abstracto, no es tarea sencilla, debido a que las emociones son muy subjetivas y hay pocos instrumentos de evaluación.

No obstante, la posible propuesta cualitativa de evaluación para el siguiente programa permitirá observar el proceso del alumnado de manera visual. Siendo, necesaria una evaluación y auto-evaluación al final del trimestre y valorar si es el mejor camino y/o si hay aspectos a mejorar; bien sea del programa de actividades en sí o de los procesos de evaluación.

Para ello y, en primer lugar, se utilizarán en clase tres sistemas de reconocimiento de las emociones:

- El primero será a través del “Bote de colores”; éste se trabajará todas las semanas y al que le dedicaremos un espacio de alrededor 5 minutos. Simplemente es decidir entre todos cómo se han sentido de manera general en clase y elegir qué bola (habrá bolas de colores haciendo alusión a los que se han adjudicado durante

las sesiones anteriores a las emociones básicas) para crear un buen clima-ambiente de clase y que el alumnado sea capaz de reconocer si hay o no problemas en el aula y cómo poder mejorarlo.

- El segundo sistema será a través del “Diario emocional”. Este diario refleja en una tabla todos los nombres de los discentes seguidos de todos los días del mes. Cada día, deberán pintar la casilla (haciendo alusión a los mismos colores hablados anteriormente) de cuál ha sido la emoción que ha predominado en ellos.
- El tercer sistema, será una recogida de datos por parte del tutor de los posibles acontecimientos que se han producido diariamente con relevancia en la gestión emocional de los alumnos. Teniendo un registro a través de la observación directa de cómo han ido mejorando los alumnos en esta área.

Estos sistemas nos ayudarán a realizar una evaluación objetiva de las emociones por las que los alumnos pueden pasar durante ciertas actividades, ciertas situaciones de conflictos y su posterior resolución etc. Además, de las actividades evaluables que se den a lo largo de las sesiones que se desarrollarán a continuación. No obstante, es importante resaltar que la observación directa y el registro de mejora del alumnado, es el método más fiable y puede que el que mejor resultado tenga. Aquí consta la sinergia de la evaluación con el trabajo transversal de las competencias emocionales en el alumnado.

Finalmente, y para completar cómo podría ser una buena observación directa, nos basaremos en el protocolo observación para el docente propuesto por de Prieto y Ferrándiz (2001). **(Ver anexo 1)**

6.1.1 Sesiones

A continuación, doy paso a las tablas explicativas de cada sesión, lo que corresponde a un total de alrededor 25 sesiones (teniendo en cuenta que hay actividades que requieren más de una sesión para poder completarlas). Tratando de dar respuesta a la educación emocional de los discentes a través del Área de Valores, como ya hemos comentado anteriormente.

FICHA DE SESIÓN 1

Nº de sesión: 1 Título: *Cuando digo... quiero decir...*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE TRABAJO	DE METODOLOGÍA EMPLEADA
<p>A veces, resulta complejo definir y entender las emociones. Es costoso imaginar que aquello que sentimos nosotros, también lo pueden sentir los demás. Por ello, es imprescindible tomar conciencia de nuestras emociones y de las personas que nos rodean. Para ello, primero debemos saber qué estamos sintiendo. Esta actividad tiene como objetivo adquirir vocabulario sobre qué son las emociones y cuáles son las emociones básicas. Además de distinguirlas y presentar diferentes circunstancias donde podemos encontrarlas.</p>	<p>Individual</p>	<p>A lo largo de las dos sesiones se mezcla, en un primer momento la metodología constructivista y, en la segunda una metodología más activa y motivadora.</p>

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad la dividiremos en 2 sesiones; la primera será una clase participativa y donde la participación de los alumnos es imprescindible, y la segunda la puesta en práctica de lo comentado.

- En la primera sesión, haremos una lluvia de ideas sobre qué creen ellos que son las emociones. Lo anotaremos en la pizarra y, posteriormente, crearemos una definición simple. En segundo lugar, pondremos ejemplos de situaciones (ejemplos verbales por parte del tutor/a y de ellos: “Yo me siento contento cuando estoy con mis compañeros en el patio jugando”) y preguntaremos cómo se sentirían si les pasara a ellos (Cómo me siento cuando tengo para comer mi comida favorita, cómo me siento cuando mi hermano me da un abrazo, cómo me siento cuando no puedo jugar a lo que me gusta...) y así, a través de ejemplos, dar nombre a las seis emociones básicas.
- En la segunda sesión, formaremos 6 grupos de alrededor de 4-5 alumnos, cada grupo tendrá una cartulina y repartiremos a suerte una emoción por grupo. Todos los grupos tendrán revistas, pegamento y cartulinas; pues deben localizar situaciones que se asemejen a la emoción y pegarlas. Posteriormente, cada grupo expondrá las situaciones que han seleccionado y por qué.

**Daremos la opción en la primera sesión de todo aquel que quiera compartir a través de alguna foto, alguna de las emociones, puede hacerlo y así añadirlo a la cartulina en la próxima sesión. (Ver anexo 1)*

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en 2 sesiones de 45mn; la los grupos de primera sesión estará trabajo que ya orientada a la lluvia de conforman la ideas y dar nombre a clase. las 6 emociones básicas, y la segunda sesión a la actividad de interiorización de conceptos.

- Tutor/a.
- Aportaciones de cada alumno
- Pegamento y colores
- Revistas y fotografías: supervisadas por el tutor y que den respuesta a las 6 emociones; en el momento de la actividad, pueden intercambiar revistas y situaciones acorde a las necesidades del grupo

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación: Observación directa e indirecta (exposición oral, participación, implicación, trabajo en aula...)

Momento: Segunda sesión

Agente evaluador:

- Tutor/a:
De manera individual.
 - Alumno:
De manera individual y grupal.
- CO-EVALUACIÓN

Instrucciones de calificación:

Rúbrica: para el tutor y rúbrica para el alumno (el cual, evaluará una parte individual y una parte grupal)

FICHA DE SESIÓN 2

Nº de sesión: 2 Título: *¿Cómo me sentiría si...?*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE TRABAJO	METODOLOGÍA EMPLEADA
Reconocer en primera persona qué puedo sentir ante determinadas situaciones. Ser capaz de comprender situaciones que a los demás también podrían causarle la misma emoción, o no, e intentar entender al otro.	Grupal	Metodología activa y motivadora en pequeños grupos

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta sesión, la dedicaremos al aprendizaje a través del juego por los equipos ya formados en clase.

Para ello, necesitaremos tantos tableros de juego, como grupos haya en el aula. En estos tableros, incorporaremos situaciones familiares y cercanas a la realidad de nuestros alumnos para que sean capaces de identificar diferentes emociones a través de situaciones cotidianas. Según la casilla en la que caigan, deben imaginar qué emoción sentirían si estuvieran viviéndola. Cuando hayan acabado la partida, haremos una pequeña asamblea para extraer las conclusiones que han sacado después de haberse puesto en estas situaciones y qué diferencias han encontrado con sus compañeros. Haremos preguntas del tipo: *¿Cómo nos hemos sentido?, ¿En alguna situación algún compañero sentiría algo diferente a vosotros?, ¿Habéis reconocido alguna emoción de las que hemos hablado?, ¿Habéis estado en alguna de las situaciones que había en el tablero?, ¿Os sentisteis así...? Etc. (Ver anexo 2)*

ORGANIZACIÓN

<u>DE AULA</u>	<u>DURACIÓN/TIEMPO ESTIMADO</u>	<u>RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.</u>
Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase y para acabar, realizaremos asamblea.	45-50mn	- Tutor/a. - Tantos tableros con diversas situaciones como grupos haya en el aula - Dados para cada grupo
		Fichas (pueden ser reutilizables: del parchís, garbanzos...)

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:	Momento: Asamblea	Agente evaluador:	Instrucciones de calificación: Si ha participado o no, y qué
Observación directa e		Tutor/a. De manera individual.	

indirecta (expresión oral, participación, implicación, trabajo en el grupo...) ha podido extraer del ejercicio

FICHA DE SESIÓN 3

Nº de sesión: 3 Título: *Alfabetización emocional*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Cada día a cada hora y en cada situación, recibimos cantidad de estímulos que pueden llevarnos a sentir emociones diferentes y/o similares. Algunas, aún para nuestros alumnos son difíciles de reconocer, por lo que el objetivo de esta actividad es conocer un poquito más emociones que existen dentro de nosotros y también tienen nombre. Es una actividad de reconocimiento y alfabetización emocional.

Nivel clase Metodología activa y motivadora en gran grupo

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad la vamos a dividir en dos sesiones; la primera la usaremos para dar visibilidad y nombre a lo que son las Familias de las Emociones, en la cual, pondremos un ejemplo. (Familia de la Alegría). En la segunda sesión, jugaremos toda la clase a descubrir cuál es la familia de la nueva emoción que trabajemos.

- En la primera sesión, como ya hemos comentado, y a través de las tarjetas del juego “Emoción!” (Ver anexo 3), explicaremos que a veces es difícil poner nombre a cómo nos sentimos o qué emoción estamos viviendo. Por eso, y para ayudarles, vamos a crear “Familias de emociones”. Daremos nombre a esas “sensaciones” tan fuertes que, muchas veces sentimos, para saber qué emoción predomina en nosotros. Pondremos un ejemplo de la Familia de la Alegría. No obstante, posibles familias a que vamos a conocer:
 - Familia de la Ira
 - Familia de la Seguridad
 - Familia del Amor
 - Familia de la Curiosidad

- Familia del Miedo
- Familia de la Tristeza
- En la segunda sesión, recordaremos la Familia de la Alegría (acoplando la Familia de las Emociones a las necesidades de aula; por si hay alguna situación individual que necesite gestión de la Ira, del Miedo...) y escribiremos en la pizarra dos posibles Familias de Emociones. A modo general, preguntaremos: *¿Cómo podemos sentirnos si sentimos...?, ¿Significa que estaremos más tristes o más contentos?...*
Una vez hayamos hecho este pequeño ejercicio verbal, sacaremos una de las tarjetas y ellos deberán elegir a qué familia pertenece: por ejemplo: *Aquí tenemos la tarjeta de TERROR, y en la pizarra hay dos posibles familias de emociones...La Familia del Amor y la Familia del Miedo. ¿A qué familia pensáis que pertenece?, ¿Por qué?, ¿Podrías poner un ejemplo?*

**Esta clasificación se dejará a vista de todos en el aula y en cuestión de dudas o de no saber cómo se sienten, podrán ir a revisar las Familias de las Emociones.*

ORGANIZACIÓN

<u>DE AULA</u>	<u>DURACIÓN/TIEMPO ESTIMADO</u>	<u>RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.</u>
Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase.	2 sesiones de 45-50mn La primera sesión, la usaremos para la explicación magistral y un ejemplo de familia de emociones. La segunda sesión la utilizaremos para conocer más familias de emociones. <i>*Pueden variar las familias si vemos recomendable por situaciones diversas del aula, dar visibilidad a otro tipo de emociones: rabia, terror, pena...</i>	- Tutor/a. - Grupo-clase - Pizarra digital para poder poner ejemplos visuales de estas emociones. - Juego de “Emoción”

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:	Momento:	Agente evaluador:	Instrucciones de calificación:
Observación directa: participación	Segunda sesión	- Tutor/a. De manera individual y grupal.	Si ha participado o no, y qué ha podido extraer del ejercicio

FICHA DE SESIÓN 4

Nº de sesión: 4

Título: *Trenes*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Cuando ya habido cierta regulación emocional en los alumnos, es un buen momento para empezar a trabajar la empatía. Cuando ya están aprendiendo a entender y controlar sus emociones, es imprescindible que también entiendan que los demás individuos también pueden tener emociones diferentes. Por ello, el objetivo principal de esta actividad es una primer roce con la empatía.

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Trabajo grupal y dinámico
Metodología activa y motivadora en pequeños grupos

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El objetivo de esta actividad es que los alumnos deben montar un tren. Todo dependerá de ellos: algunos/as serán los vagones, y el resto quienes conducen. Aquellos que conduzcan tendrán un código que todos los que sean sus vagones deberán conocer:

- Un golpe suave en la cabeza: adelante.
- Dos golpes en la cabeza: atrás.
- Un golpe en el hombro izquierdo: giro a la izquierda.
- Un golpe en el hombro derecho: giro a la derecha.
- Agarrarse la cintura con las dos manos: pararse.

El grupo clase se dividirá en grupos pequeños y formarán varios trenes, poniéndose en fila india, y agarrando a la persona compañera que tengan delante por los hombros. ¡Pero no va a ser tan fácil! Exceptuando la última persona de la fila, el resto de compañeros/as tendrán los ojos vendados. Éste último, será quien conduzca y de las órdenes al resto para que el tren se mueva a lo largo de la clase.

Finalmente, haremos una asamblea y comentaremos cómo nos hemos sentido en esta actividad y por qué. Algunas de las preguntas que podemos lanzar son:

¿Habéis notado alguna diferencia entre ir con los ojos vendados y dar instrucciones?, ¿Por qué?

¿Cómo os habéis sentido al cerrar los ojos?

¿Cómo os habéis sentido en grupo?

¿Habéis confiado en vuestros compañeros/as?...



ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Pequeños grupos formados en el momento (1,2,3,4; 1,2,3,4; 1,2,3,4....)	45-50mn	<ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a. - Espacio del patio. - Tarjetas con las instrucciones / Folio con instrucciones - Vendas para los alumnos
--	---------	---

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación: Observación directa: participación, expresión oral con los compañeros, asertividad...	Momento: Toda la sesión, durante la supervisión de la dinámica y sobre todo, en la conclusión de la asamblea.	Agente evaluador: Tutor/a: de manera individual.	Instrucciones de calificación: Si ha participado o no, y qué ha podido extraer del ejercicio
---	--	---	---

FICHA DE SESIÓN 5

Nº de sesión: 5

Título: *Expresar y recibir emociones*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Saber expresar mediante lenguaje verbal emociones y sentimientos hacia los demás. Ser conscientes que los demás también pueden sentir y expresar emociones y no tienen por qué ser igual que las nuestras. Trabajo de aula para la regulación emocional.

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Trabajo Metodología activa y
individual, motivadora en
grupal y pequeños grupos
dinámico

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad está dividida en dos sesiones:

- En la primera sesión, proyectamos en la pizarra digital (PD) el cuento de Youtube: “*El monstruo de colores*” (Llenas, 2002). (Ver anexo 4) Al finalizar, y con ayuda del cuento impreso, hacemos un repaso de qué son las emociones, cuáles son las emociones básicas y un ejemplo por cada una de ellas en las que puedan reconocer que se sienten así.

Posteriormente, preguntaremos si hay emociones más fáciles o difíciles de sentir, y si hay emociones con las que nos sentimos mejor o no. Para acabar, sacaremos las “Tarjetas de las emociones”. (Ver anexo 4.1) En ellas, habrá cada una de las emociones a trabajar con la expresión facial que corresponde a las emociones básicas; aquí, el docente preguntará: *¿Cómo tiene la boca?, ¿Cómo tiene los ojos?, ¿Y las cejas?, ¿Es la expresión de un niño/a triste, contento...?*

Además, el docente puede ayudar a la explicación con sus propios gestos faciales y acompañar a la emoción, pidiendo a los alumnos que la imiten, para finalizar, pondrá ejemplos: *Yo me siento (cualquier emoción de las tarjetas), y lo expreso así. (Gesticular la cara y fomentar un lenguaje no verbal expresivo)*

- En la segunda sesión, haremos un recordatorio de las emociones básicas y de algunas de las emociones vistas en la “Familia de Emociones” (Ver anexo 4.2) para salir al patio y por grupos de 4 personas, que digan situaciones en las que se sentirían (contento, triste, enfadado...), decir el por qué y escenificarlo.

ORGANIZACIÓN

<u>DE AULA</u>	<u>DURACIÓN/TIEMPO</u> <u>ESTIMADO</u>	<u>RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.</u>
En la primera sesión, la distribución será la ya ubicada en el aula con los respectivos grupos de trabajo y, en la segunda, por grupos diferentes en el patio.	2 sesiones de 45-50mn cada una	<ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a. - Grupo-Clase - Pizarra Digital - Tarjetas de las Emociones - Tarjetas de la Familia de Emociones - Patio

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación: Observación directa: participación, expresión oral con los compañeros, asertividad...	Momento: Segunda sesión, a través de las expresiones orales y gestuales con sus compañeros.	Agente evaluador: Tutor/a: de manera individual.	Instrucciones de calificación: Si ha participado o no, y qué ha podido extraer del ejercicio
---	--	---	---

FICHA DE SESIÓN 6

Nº de sesión: 6

Título: *La Tortuga Sol(ución).*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Ayudar a los alumnos a manejar situaciones de conflicto con sus iguales y fomentar el pensamiento reflexivo. Trabajar conductas de resolución de conflictos pacíficas y asertivas y favorecer la adquisición del control de la impulsividad.

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Trabajo Metodología
individual, constructivista.

grupal.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A través de la asamblea, visionaremos el vídeo de Youtube “El puente” (**Ver anexo 5**) en la PD. Este vídeo muestra una situación de conflicto para pasar de un lado del puente al otro. Dando, a su vez, una solución. Pero, lanzaremos las siguientes preguntas: *¿es la solución correcta?, ¿qué ha pasado con la primera pareja de animales?, ¿Han logrado pasar? ¿Y con la segunda pareja de animales?*

Una vez hayamos lanzado este tipo de preguntas, daremos paso a las posibles soluciones de nuestros alumnos. Creando así una lluvia de ideas de cómo podrían haber solucionado esto de otra manera. Para acabar, daremos una breve explicación a través del vídeo “La tortuga” (**Ver anexo 5.1**) para darles herramientas y estrategias de resolución de conflictos para fomentar una resolución pacífica.

**Estas pautas, aceptadas por todos, quedarán escritas en el rincón de la calma para que cuando cualquier alumno/a necesite verlas y usarlas, pueda hacerlo libremente.*

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase.

45-50mn

- Tutor/a.
- Grupo-Clase
- Pizarra Digital
- Pizarra y tiza

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:

Momento: Asamblea

Agente evaluador:

Instrucciones de

Observación directa:
participación, expresión oral

Tutor/a: de manera
individual.

calificación: Si ha
participado o no, y qué

con los compañeros,
asertividad...

ha podido extraer del
ejercicio

FICHA DE SESIÓN 7

Nº de sesión: 7

Título: *Libro Jardín de las Emociones*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Hasta el momento, hemos incrementado el vocabulario emocional con diferentes y nuevas emociones. En esta actividad, vamos a potenciar la verbalización por parte de los alumnos de cómo y por qué han sentido esas emociones. Siendo los objetivos a alcanzar, la interiorización y reconocimiento de las propias emociones y entender que los compañeros también pueden sentirse igual en determinadas (o las mismas) situaciones. Trabajar de manera transversal la empatía en la asamblea.

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Trabajo individual. Metodología constructivista y activa.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En asamblea, pondremos diferentes tipos de música y pediremos a los alumnos que nos expliquen qué emociones les transmite y por qué. Después, dibujarán una flor en una cartulina. En el centro de la flor, escribirán la palabra alegría, y en los pétalos cuándo o en qué situaciones sienten alegría (aceptaremos todas las respuestas). Cada cual puede leer lo que ha escrito en su flor. Después, decorarán cada flor y las guardaremos en un pequeño libro, donde acumularemos flores con diferentes emociones y sus correspondientes pétalos y situaciones. Este libro estará en la biblioteca de aula para que puedan acceder a él en cualquier momento.

**Podemos hablar de otras emociones a través de otro tipo de música: vergüenza, miedo, etc. Haremos un librito uniendo las diferentes emociones plasmadas en las flores, creando el “Jardín de las emociones”.*

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase.

45-50mn

- Tutor/a.
- Grupo-Clase
- Folios con la flor para cada alumno
- Pinturas, rotuladores...



*Conforme vayamos añadiendo emociones, iremos recogiendo en un cuaderno (que creará el profesor), para poder crear el libro *Jardín de las emociones*.

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:	Momento:	Agente evaluador:	Instrucciones de calificación:
Observación directa y ficha de la Flor. (Tener en cuenta las situaciones con la emoción)	Entrega de ficha: quiere, o no, compartirlo...	Tutor/a: de manera individual.	Ficha, creatividad, situaciones y relación con la emoción.

FICHA DE SESIÓN 8

Nº de sesión: 8

Título: *Dobble de las emociones.*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Que sean capaces de reconocer las emociones dentro de un pequeño contexto y sean capaces de verbalizar el por qué pueden sentir esa emoción en ese momento.

TIPO DE METODOLOGÍA TRABAJO EMPLEADA

Trabajo activo en pequeños grupos. Metodología activa y motivadora.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El juego consiste en identificar la emoción que es idéntica a la otra carta. Hay que colocarla lo más rápido posible encima de la otra y nombrarla al mismo tiempo. Además, una vez colocada la carta con su emoción idéntica deberemos poner dos ejemplos donde se manifieste esa emoción, por ejemplo, si identificamos dos emoticonos contentos deberemos de poner dos situaciones de esa emoción. Gana quien se descarte antes las cartas y consiga decir dos situaciones distintas.

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO ESTIMADO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase. (Con opción de libre movimiento siempre que respeten las normas del aula)

45-50mn

- Dobble de las emociones con tarjetas para poder repartir entre 4/5 grupos.

EVALUACIÓN

Instrumento de

evaluación: Observación

directa e indirecta

(exposición oral,

participación, implicación,

trabajo en aula...)

Momento:

Agente evaluador:

- Tutor/a: de manera individual.

Instrucciones de

calificación:

FICHA DE SESIÓN 9

Nº de sesión: 9

Título: *Dibujando emociones en las botellas*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Las emociones, aunque sepamos reconocerlas, no todos las gestionamos igual. Según cada persona, vivimos las diferentes emociones que ya conocemos con mayor o menor intensidad. Sus consecuencias pueden ser buenas o malas para nosotros y nosotras o para el resto. La regulación de la intensidad de las emociones nos ayuda a tener bajo control nuestra vida. Por ello, los objetivos de esta actividad son: entender que cada emoción tiene diferentes intensidades (relacionarlo con las familias de emociones) y analizar situaciones que provocan en nosotros distintas intensidades. Aceptar que todos podemos tener intensidades diferentes y respetar a los demás en sus decisiones.

TIPO DE METODOLOGÍA TRABAJO EMPLEADA

Trabajo activo en pequeños grupos. Metodología activa y motivadora.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Elegiremos las emociones básicas (rabia, alegría, tristeza, miedo...) y le asignaremos un color a cada una. (*Estos colores irán relacionados con los ya elegidos en la Familia de Emociones*).

Después, explicaremos que, repartiremos un vaso con agua y un plato de plástico con sal de color morado (en cuestión de trabajar otras emociones, tener preparada la sal con los colores que se necesiten) a cada grupo de clase. Después, leeremos una situación triste y deben entre todos, añadir de manera individual la cantidad de color que crean según si sentirían más o menos tristes.

Posteriormente, repartiremos el material y leeremos las tarjetas preparadas. Una vez, hayamos hecho este ejercicio con 2/3 emociones, nos reuniremos en asamblea y el encargado del grupo nos enseñará el color de su vaso. Nos encontraremos diferentes colores y diferentes mezclas, y les preguntaremos si saben por qué ha ocurrido esto.

A modo de conclusión, explicaremos que todos y todas sentimos las mismas emociones, aunque tal vez con intensidades distintas. Igual que todos los grupos van a pensar que su color es el adecuado, porque han sido sus emociones, debemos transmitir que es normal que les ocurra con sus compañeros, por lo que es importante, saber escuchar y respetar las emociones de los demás.

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase.

45-50mn

- Tutor/a.
- Grupo-Clase
- Botellas/Vasos o cubalitos de plástico grandes
- Sal de colores y/o arena, fichas...

EVALUACIÓN

Instrumento de

Momento:

Agente evaluador:

Instrucciones de

evaluación: Observación

- Tutor/a: de manera

calificación:

directa e indirecta

individual.

(exposición oral,

participación,

implicación, trabajo en

aula...)

FICHA DE SESIÓN 10

Nº de sesión: 10

Título: *Quién es quién*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Aprender a valorar positivamente al resto, describir a los compañeros con sus cualidades positivas y sentirse valorados por ellos mismos y analizar los aspectos positivos de sus compañeros.

Trabajo activo en pequeños grupos. Metodología activa y motivadora en gran grupo

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Recrearemos el quién es quién a través de los alumnos de la clase. Es muy sencillo, el docente, habrá creado un emoji de cada uno de los alumnos, y habrá creado 8 plantillas diferentes, 4 en rojo y 4 en azul. Esto significará que habrá cuatro grupos para jugar al quién es quién. Deberán unirse y tratar de averiguar de qué compañero de la clase están hablando.

Sólo existen dos normas: la primera es destacar cualidades positivas de nuestros compañeros y la segunda, ¡disfrutar mucho del juego!

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase. (Con opción de libre movimiento siempre que respeten las normas del aula)	45-50mn	- Tutor/a. - Grupo-Clase - 8 tarjetas con los emojis: 4 rojas y 4 azules
--	---------	--

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:	Momento:	Agente evaluador:	Instrucciones de calificación:
Observación directa e indirecta (exposición oral, participación, implicación, trabajo en aula...)		- Tutor/a: de manera individual.	

FICHA DE SESIÓN 11

Nº de sesión: 11

Título: *Su nombre, sus virtudes*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

TIPO DE TRABAJO

METODOLOGÍA EMPLEADA

Fomentar la autoestima y que reciban buenas palabras de sus compañeros, fomentando la cohesión de grupo y que se sientan valorados.

Trabajo activo en pequeños grupos.

Metodología activa y motivadora en gran grupo

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En un primer momento, el docente tendrá una bolsa con todos los nombres de los alumnos dentro. Cada uno de ellos, deberá coger un papel y esperar a que todos tengan uno. El tutor/a explicará que debemos enviarle un mensaje positivo, un dibujo con cariño y/o una muestra de afecto, una carta agradeciendo algún detalle que haya tenido etc al compañero/a que les haya tocado. La explicación puede ir ligada al siguiente ejemplo:

Me ha tocado PAU, pues, voy a escribir una característica positiva de ella según las letras de su nombre. Por ejemplo (escribe en la pizarra):

P: preciosa

A: amiga

U: única

Para acabar, irán saliendo para decir qué compañero les ha tocado y qué le han querido decir y/o transmitir.

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase. (Con opción de libre movimiento siempre que respeten las normas del aula)

45-50mn

- Tutor/a.
- Grupo-Clase
- Bolsa con los nombres de los alumnos/as ya preparados
- Colores, pinturas, tijeras, pegamento...

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:

Momento:

Agente evaluador:

Instrucciones de

Observación directa e indirecta (exposición oral, participación, implicación, trabajo en aula...)

- Tutor/a: de manera individual.

calificación:

FICHA DE SESIÓN 12

Nº de sesión: 12

Título: *Pasa-palabra*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Esta actividad implica el respeto y la tolerancia hacia sus iguales. El objetivo es conocer a nuestros compañeros y aceptar cómo son, cuáles son sus gustos y respetar sus virtudes.

Trabajo activo en pequeños grupos.
Metodología activa y motivadora en gran grupo

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El desarrollo consta de dos partes; la primera parte implica que cada alumno/ rellene un pequeño cuestionario sobre: 4 cosas que le gusta hacer, cuatro palabras que le describan y 4 cosas que no le guste hacer. Una vez lo tengan hecho, leerán en voz alta sus respuestas. En segundo lugar, correspondiente a la segunda sesión, el profesor se encargará de realizar preguntas con la información recogida, haciendo preguntas del tipo: *Con la E o nombre que contiene la E, compañero/a al que le gusta....*

¡OJO! Pueden usarse los nombres y los apellidos. No hay ganador, pues todos ganan al conocer aún más a sus compañeros.

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase. (Con opción de libre movimiento siempre que respeten las normas del aula)	Dos sesiones, una para explicar el juego, repartir las fichas y que escriban las cualidades y la segunda sesión para poder jugar y que puedan expresarse libremente.	<ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a. - Grupo-Clase - Fichas sobre cualidades y gustos - Rosco de pasa-palabra - Preguntas sobre los alumnos para la siguiente sesión
--	--	--

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación: Observación directa e indirecta (exposición oral, participación, implicación, trabajo en aula...)	Momento:	Agente evaluador: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a: de manera individual. 	Instrucciones de calificación:
---	-----------------	---	---------------------------------------

FICHA DE SESIÓN 13

Nº de sesión: 13 Título: *¿Me conozco?, ¿Me conoces?*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE TRABAJO	METODOLOGÍA EMPLEADA
Trabajar el auto-concepto y aceptar cómo nos ven los demás. Es un trabajo de exteriorizar y aceptar nuestras virtudes, pero también nuestros defectos para saber cuáles son y mejorarlos. Además, ser capaces de aceptar qué es lo que nuestros iguales piensan de nosotros es indispensable para la aceptación de uno mismo.	Trabajo activo por parejas.	Metodología activa y motivadora en pequeños y grandes grupos.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Por parejas, deberán rellenar dos fichas. La primera, son preguntas sobre ellos mismos:Cuál es mi juego favorito, cuándo es mi cumpleaños....., que pueden rellenar junto con su compañero/a. Y, después, la ficha que deben rellenar es sobre el compañero. Si tienen dudas, pueden preguntarle. Posteriormente, saldrán y explicarán qué han descubierto de ellos mismos y de la pareja que les ha tocado.

(Pueden intercambiarse los compañeros una vez lo hayan hecho con su pareja de mesa)

ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los 45-50mn grupos de trabajo que ya conforman la clase.

- Tutor/a.
- Grupo-Clase
- Fichas
- Lápices, gomas...

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:	Momento:	Agente evaluador:	Instrucciones de calificación:
Observación directa e indirecta (exposición oral, participación, implicación, trabajo en aula...)		- Tutor/a: de manera individual.	

FICHA DE SESIÓN 14

Nº de sesión: 14	Título: Headbanz	TIPO DE TRABAJO	METODOLOGÍA EMPLEADA
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	Participación cooperativa en tareas: escucha de las aportaciones ajenas y aceptación de otros puntos de vista	Trabajo activo en pequeños grupos.	Metodología activa y motivadora en pequeños grupos.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A través del Juego “Headbanz” (Anexo X) plastificar las caras de los alumnos y usar estas fichas para el juego. Se escenificará a través de cuatro alumnos voluntarios que quieran salir y ponerse la banda. Entre todos tienen que ayudarlos para que averigüen qué compañero son a través de la mímica y preguntas que destaquen cualidades positivas: Ejemplo: *¿Soy alguien que hace mucho deporte?, ¿Soy alguien que dibuja muy bien? Etc.*

La actividad será guiada por el tutor para que las preguntas sean las adecuadas y se puedan extraer aspectos positivos de los alumnos, fomentando la cohesión de grupo, lenguaje positivo y buenas relaciones en el aula.



ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO ESTIMADO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase. (Con posibilidad de poder cambiar)

45-50mn

- Tutor/a.
- Grupo-Clase
- Headbanz para los compañeros que salgan a imitar
- Fichas de todos los alumnos

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:

Momento:

Agente evaluador:

Instrucciones de

Observación directa

- Tutor/a: de manera individual.

calificación:

FICHA DE SESIÓN 15

Nº de sesión: 15 Título: *El secuestro emocional*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Comprender que a veces las intensidades que sentimos, pueden “secuestrar” nuestras emociones y llevarlas hacia una gestión negativa. Para ello, es importante que empiecen a reconocer conductas que pueden mejorar la regulación de sus emociones. Así, pondrán en práctica el auto-concepto y el auto-conocimiento, con el fin de saber qué hacer ante situaciones frustrantes, aversivas y/o incómodas para ellos.

TIPO DE METODOLOGÍA
TRABAJO EMPLEADA

Trabajo activo Metodología activa
por parejas. y motivadora en
pequeños y grandes
grupos.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Explicación del concepto “Secuestro emocional” mediante láminas que representen una tormenta, unas nubes y un sol. Se comentarán varias situaciones en las que el alumnado deberá entender cuál es la parte de la tormenta (la parte en la que nos frustramos), luego comenzamos a regular la emoción y podemos comenzar a comprender qué ha ocurrido (parte de las nubes), por último, con el sol sentimos que la emoción negativa no es tan fuerte y ya podemos saber cómo actuar. Además, se aprenderán técnicas de regulación de emociones y se entenderá cuál es la que mejor le viene a cada estudiante.

Ej: La tutora me ha dejado el último en la fila para ir al patio por haber empujado a mis compañeros.

- Tormenta: sentir rabia, ira, miedo o frustración porque me he sentido mal y creo que no debe reñirme.
- Nubes: hago 10 respiraciones profundas y me tranquilizo. (Las posibilidades variarán en funciones de las necesidades individuales de cada alumno; ir al cuarto de baño y mojarse la cara, ir al rincón de la calma, ir a hablar con la jefa de estudios y/u orientador para relajarme...)
- Sol: Una vez más relajado y tranquilo, entablar la comunicación dialógica con mi tutora (en este caso) para intentar solventar la situación y reconocer qué ha pasado, por qué me he sentido así y cómo lo he solucionado.

**Idea sacada de: Vieites Zabala, A. (2017). Programa de Educación Emocional para el aula de 2º de Primaria. (Conciencia y regulación emocional). Proyecto final de Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona. UB.*



ORGANIZACIÓN

DE AULA

DURACIÓN/TIEMPO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.

ESTIMADO

Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase.

45-50mn

- Tutor/a.
- Grupo-Clase
- Fichas del sol, la tormenta y las nubes
- Situaciones previas

EVALUACIÓN

Instrumento de

Momento: Asamblea

Agente evaluador:

Instrucciones de

evaluación: Observación directa.

- Tutor/a: de manera individual.

calificación:

FICHA DE SESIÓN 16

Nº de sesión: 16 Título: *Bingo de la amistad*

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE TRABAJO	METODOLOGÍA EMPLEADA
Respetar y tolerar las características personales de los compañeros, así como fomentar la cohesión de grupo a través de lazos fuertes donde se sientan cohibidos en ningún aspecto inter/intraperson	Trabajo activo por parejas.	Metodología activa y motivadora en pequeños y grandes grupos.

ACTIVIDAD

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se le repartirá a cada alumno un bingo de la amistad, se les dirá que deben pasearse por todo el salón en busca de llenar su cuadro de el “BINGO DE LA AMISTAD”, al encontrarse con un compañero se les hará una de las preguntas del cuadro para ver en cuál de todas responde un “sí” y ahí anotará su nombre, quien llene primero el cuadro con los nombres de diferentes compañeros gritará “bingo” y gana el juego.

ORGANIZACIÓN

<u>DE AULA</u>	<u>DURACIÓN/TIEMPO ESTIMADO</u>	<u>RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.</u>
Distribuidos en los grupos de trabajo que ya conforman la clase.	45-50mn	<ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a. - Grupo-Clase - Fichas del Bingo - Lápices

EVALUACIÓN

Instrumento de evaluación:	Momento:	Agente evaluador:	Instrucciones de calificación:
Observación directa.	Misma sesión.	<ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a: de manera individual. 	

Esta propuesta no ha podido llevarse a cabo de manera práctica. Por lo que, todas las actividades propuestas, aunque tengan relación entre ellas y una continuidad para trabajar la inteligencia emocional, están marcadas y escogidas a través de la base teórica que hemos expuesto anteriormente. No obstante, la intervención está pensada para alcanzar un buen nivel de alfabetización emocional y una primera toma de contacto con estrategias y herramientas para la gestión de las emociones dentro del primer trimestre del primer curso de Primaria. Siendo estos dos objetivos los esperados al finalizar las sesiones.

7 Conclusiones

Trabajar en contextos educativos y sociales el desarrollo de la inteligencia emocional es, por una parte, una realidad en algunas instituciones educativas, y, por otra, una necesidad a la que debemos hacer frente. En los últimos años, el desarrollo de las habilidades propias de la inteligencia emocional se ha vuelto un elemento fundamental para explicar el desarrollo personal y socioemocional de los estudiantes (Fernández-Berrocal y Aranda, 2017). Además, y como hemos podido comprobar en la cantidad de investigaciones que se han evidenciado, la IE se puede mejorar a través de intervenciones educativas aplicadas por el docente (Hodzic et al., 2018).

Los grandes progresos en el campo de la neuro-educación que interfieren en el cómo nuestro cerebro aprende e incorpora información y sus procesos neurológicos cuando hay (o no) emociones y cómo esto influye en el aprendizaje, están abriendo caminos hacia nuevas pedagogías y metodologías que son más eficaces. El entendimiento de cómo trabaja nuestro cerebro y cómo percibimos los estímulos, convirtiéndolos en aprendizajes, es una clave para el éxito en las aulas. Por esta razón es tan importante la creación de programas que trabajen la educación emocional.

En conclusión, el presente trabajo trata de dar una respuesta a través de una metodología activa y motivadora, aunque también constructivista y progresiva con el tiempo para formar alumnos competencialmente emocionales. Como bien hemos comentado en los objetivos, esperamos que al final de esta propuesta los alumnos, de manera general, hayan evolucionado en su alfabetización emocional. Esto se puede ver en las expresiones diarias y en el cómo verbalizan sus estados de ánimo; por ejemplo, que verbalicen que están enfadados, o que sienten rabia porque han discutido en el patio, que sepan expresar que están contentos, felices o tristes y que no digan simplemente si “están bien o mal”. Estos pequeños cambios en el lenguaje significan que están alfabetizándose emocionalmente y reconociendo las emociones que se han trabajado durante la propuesta.

Por otro lado, podremos obtener respuesta observando cómo evolucionan frente a situaciones adversas, moldeando las conductas disruptivas: reconociendo que están sintiendo rabia y/o enfado y verbalizando que necesitan estar en el “Rincón de la calma”



antes de empezar una discusión, o cambiar su estado de ánimo en el registro que se trabajará durante la intervención para que sus compañeros sepan que no se encuentra “accesible” en ese momento. Todo esto lleva la posibilidad de establecer resolución de conflictos a través de la empatía, el diálogo y la comunicación entre iguales. En estos momentos, podemos recordar que el material de la intervención está en el aula y pueden recurrir a él en cualquier momento: cambiar su estado de ánimo en el registro, ir al rincón de la calma, ir con la tortuga Sol para encontrar una solución etc, y dotarles poco a poco del dominio y regulación de las emociones de manera más autónoma.

Remarco por ello, la importancia del trabajo en esta área por parte de los docentes. Es imprescindible alfabetizar en las emociones a nuestros discentes y dotarlos de herramientas y estrategias que les permitan crecer de manera inter e intrapersonal, así como ya lo trabajó Gardner en su Teoría de las Inteligencias Múltiples (1995).

Por todo lo señalado hasta el momento, la conclusión reside en la necesidad de transmitir dentro de las instituciones docentes, compartiendo siempre con las familias la línea de estilo educativo del centro en concreto, la necesidad de una buena gestión emocional a lo largo de toda la educación Primaria para formar competencialmente a los discentes y completar así su desarrollo personal íntegro.

Por otro lado, insisto en la necesidad de formación por parte del Equipo Docente para dar la mejor respuesta en el aula. Es indispensable que el tutor/a sea capaz de dominar las competencias emocionales propias para poder dar herramientas y recursos acorde a la realidad del aula que tenga. Además de esta auto-necesidad por parte del docente, también es muy importante la comunicación y coordinación de todo el equipo para aunarse en un mismo camino y dar las respuestas emocionales necesarias; incluyendo a los docentes de las especialidades y dotándolos de esta formación también.

Podemos agradecer que, en este último lustro, las innovadoras pedagogías basadas y orientadas hacia el trabajo de la educación emocional, han sido valoradas como muy positivas tanto por docentes, como por los alumnos. Además, el aprendizaje "con" el otro dibuja en sus quehaceres diarios cierta estima por querer trabajar en grupo, la aceptación de pensamientos divergentes y tolerancia hacia los demás.

Grosso modo, la intencionalidad final de la intervención es poder potenciar la inteligencia emocional desde los primeros cursos de la etapa de Educación Primaria con el fin de formar discentes competencialmente emocionales. Para ello, el reconocer las emociones, ponerles nombre y empezar a gestionarlas, es el objetivo que pretenden las actividades propuestas. No obstante, no debemos olvidar que no es una tarea fácil y que dependiendo de la realidad del aula en la que nos encontremos, podremos proponer cambios o mejoras en las actividades elegidas y su evaluación.

Fomentar en los discentes cierta sinergia, o mejor dicho, simbiosis, entre pensamiento o emoción y acción, afrontando los problemas sin que la autoestima se vea afectada. Acompañarlos en su proceso de desarrollo íntegro para que puedan alcanzar el mayor grado de satisfacción personal. En otras palabras, el fin de la educación emocionales es, explicado por Bisquerra:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (2000: 243).

7.1 Limitaciones del trabajo

Al ser una propuesta que no ha podido llevarse a la práctica, las limitaciones que podrían surgir durante su implementación son, de manera general, que no se puedan adaptar ciertas actividades a necesidades específicas de aula (NEE o NEAE). Pudiendo haber cambios en la realización de algunas de ellas: materiales adaptados, dotar de mayor tiempo de reflexión a los alumnos que lo necesiten...

Además, la temporalización está pensada para la duración de un trimestre, como ya hemos comentado. Sin embargo, la realidad social y sanitaria a la que estamos haciendo frente, puede cambiar en cualquier momento y no poder llevar a cabo todas las actividades de manera presencial dentro del tiempo establecido. Esto implicaría un cambio drástico en la intervención y muy probablemente las limitaciones pesarían más que la eficacia de

proponerlas en otra modalidad (online); por lo que, esperaríamos a la vuelta al aula. Esto implicaría que muy posiblemente, el hilo conductor de todas las actividades no esté tan fuerte como al principio, por lo que, se valoraría realizar actividades de “recuerdo” o de “refuerzo” antes de volver a poner en práctica una intervención guiada y evaluada. Esto también implicaría cambios en la evaluación, puesto que no serían válidos los métodos escogidos.

7.2 Prospectiva

Esta propuesta está pensada para dotar a los alumnos desde sus primeros días en la etapa de Educación Primaria del trabajo en el aula para alcanzar su autonomía personal y emocional. Desarrollando al máximo sus competencias, tanto cognitivas, como emocionales.

Esto implica que, como objetivo a largo plazo, el discente llegue a la última etapa de Primaria con un trabajo inter e intra personal que le acompañe a lo largo de su vida. En otras palabras, haber podido trabajar con los discentes las cinco competencias emocionales durante toda la Primaria y haberles dotado de recursos y herramientas para alcanzar la autonomía emocional, significa que, en mayor o menor medida, son autónomos para seguir formándose desde una buena base emocional que les permita desenvolverse en la nueva etapa a la que se enfrentan.

En la misma línea, y a lo largo de la etapa de Primaria, a partir de este trabajo, pueden abrirse muchas puertas en el ámbito emocional dentro del campo educativo de manera prospectiva y progresiva. Se pueden establecer nuevas líneas de trabajo con respecto a la Educación Emocional en el aula, creando entre otros ejemplos, las siguientes líneas de intervención durante el paso de estos alumnos en la Educación Primaria:

- Educación en la autonomía emocional. Qué siento y por qué.
- Cómo interfieren mis emociones en el aprendizaje del aula.
- Memoria de Trabajo y Emoción.
- Nuevos programas de intervención para trabajar la Educación Emocional en todas las etapas obligatorias educativas.
- Autonomía e iniciativa personal relacionado con el éxito escolar.
- Lenguaje positivo como vía de un aprendizaje más motivador.



- Metodologías y herramientas para la gestión de emociones en el alumnado de Primaria.

8 Referencias

- Bona, C. (2016). *Las escuelas que cambian el mundo*. Plaza & Janes Editores.
- Barrantes Elizondo L. (2016). Educación emocional: El elemento perdido de la justicia social. *Revista Electrónica Educare*, 20(2),491-500. [Archivo PDF]
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/7906>
- Bernabé Villodre, Ma M. (2013). Legislación educativa española y educación en valores. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, (4), 257-267.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4252491>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? *Temáticos de la escuela española*, I (1), 7-9. Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2014). Situación de la educación emocional en España: aportaciones y niveles de análisis. (UB).
http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Rafel_Bisquerra.pdf
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, (1), 7-43
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82.
<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/297/0>
- Bisquerra, R. (Coord.); (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. [Archivo PDF]
<https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>
- Brígido, M., Borrachero, A. B., Bermejo, M. L., & Mellado, V. (2013). Prospective primary teachers' self-efficacy and emotions in science teaching. *European Journal of Teacher Education*, 36(2), 200–217.
<https://doi.org/10.1080/02619768.2012.686993>
- Casacuberta, D. (2000). *Qué es una emoción*. Crítica
- Campayo-Julve, R., & Sánchez-Gómez, M. (2020). Inteligencia emocional en maestros de educación Primaria: una propuesta práctica para su desarrollo. *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativas*, (58), 55-78.



https://doi.org/10.46583/edetania_2020.58.689

- Ciarrochi, J.; Chan, A.; Caputi, P. y Roberts, R. (2001). Measuring emotional intelligence. Emotional Intelligence in everyday life. *Psychology Press* (133-149).
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Destino.
- Delors, J. (1996.): “Los cuatro pilares de la educación”. UNESCO.
- Decreto 37/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establecen los contenidos educativos de primer ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana.
- Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. [Archivo PDF]
https://dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf
- Espejo, B. (1999). Hacia un modelo de educación integral: el aprendizaje emocional en la práctica educativa. *Revista de Ciencias de la Educación*, 180, 521-535.
- Extremera, N. & Fernández Berrocal, P. (2002). Cuestionario MSCEIT (Versión española 2.0) de Mayer, Salovey y Caruso. *Multi-Health Systems Publishers*. [Archivo PDF]
<https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M. & Guil, R. (2004). “Medidas de evaluación de la inteligencia emocional”. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36, 209-228.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2),0.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15506205>
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal (2002). “La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela”. *Revista Iberoamericana de Educación*, (Vol.29) 1: Número especial. [Archivo PDF]
<https://rieoei.org/RIE/article/view/2869/3813>
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. & Domínguez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. Ediciones Pirámide.

- Fernández Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 19 (3),63-93
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Flórez, R. (2001). El campo disciplinar de la pedagogía. *Investigación educativa y pedagógica*. (pp. 13-26).
- Francisco, V., Gervás, P. y Hervás, R. (2005). Análisis y síntesis de expresión emocional en cuentos leídos en voz alta. *Procesamiento del Lenguaje Natural*, 35, 293-300.
- Gardner, H. (1987). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The Theory of Multiples Intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada*. Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (2011). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Guillén, J.C. (2012) Neuroeducación: estrategias basadas en el funcionamiento del cerebro. *Escuela con cerebro*
<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/12/27/neuroeducacion-estrategias-basadas-en-el-funcionamiento-del-cerebro/>
- Heller, R. (2011). On the science and Teaching of Emotional Intelligence: An Interview with Marc Brackett.
Phi Delta Kappan, 98 (6), 20-24
- LeDoux, J. (2002). El aprendizaje del miedo: de los sistemas a las sinapsis. *Emoción y Conocimiento. La evolución del cerebro y la inteligencia*. (pp. 107-133) Tusquets.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Planeta.
- *Ley 03/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica del 2/2006*.



- *Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa.*
- *Ley 5/1980, de 27 de junio, por la que se regula el Estatuto de Centros Escolares.*
- *Ley 8/1985, de 3 de julio, por la que se regula el Derecho a la Educación.*
- *Ley 1/1990, de 3 de octubre, por la que se regula la Ordenación General del Sistema Educativo.*
- *Ley 9/1995, de 20 de noviembre de la participación, evaluación y el gobierno de los centros docentes.*
- *Ley 830/2003, de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas de la Educación Primaria. [Archivo PDF]*
<https://www.boe.es/boe/dias/2003/07/02/pdfs/A25443-25466.pdf>
- *Ley 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006*
- *Ley 1146/2011, de 29 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, así como los Reales Decretos 1834/2008, de 8 de noviembre, y 860/2010, de 2 de julio, afectados por estas modificaciones.[Archivo PDF]*
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2011/BOE-A-2011-13117-consolidado.pdf>
- *Ley 8/2013, de 29 de diciembre de 2013, para la Mejora de Calidad Educativa.*
- *Ley 03/2020, de 9 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica del 2/2006.*
- *Ley 20/2019, de abril, para la Organización de la respuesta Inclusiva para la Inclusión.*
- *Ley 10/2002, de 23 de diciembre, de la Calidad de Educación. [Archivo PDF]*
<https://www.boe.es/boe/dias/2002/12/24/pdfs/A45188-45220.pdf>
- *Ley 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y se ordena la ordenación general de la educación Primaria en la Comunidad Valenciana. [2014/6347]*
- *Mayer, J. D. & Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9 (3), 185-211.*



- Mayer, J. D. y Salovey P. (1997). *What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Shuyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999). “Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence”. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mora, F (2013). *Neuroeducación, solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Wolters Kluwer.
- Resolución 7 de septiembre de 1994, de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se dan orientaciones para el desarrollo de la educación en valores en las actividades educativas de los centros docentes. [Archivo en PDF]
<https://www.boe.es/boe/dias/1994/09/23/pdfs/A29262-29265.pdf>
- Rodríguez, J. A. R., & Fernández, C. C. Una aproximación a la educación emocional desde el marco legislativo. [Archivo PDF]
<https://core.ac.uk/download/pdf/51410289.pdf>
- Sander, D. y Scherer, K. (2009). *Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences*. Oxford University press. [Archivo PDF]
<https://www.redalyc.org/pdf/3691/369155966032.pdf>
- Sales, & García, R. (1997). *Programas de educación intercultural*. Desclée de Brouwer.
- Salovey, P. & Caruso, D. (2000). “Models of emotional intelligence”, *Handbook of Intelligence* (2nd ed) (pp. 396-420).
- Steiner, V. y Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor
- Timoneda, C. (2017). *Eduquémonos para educar. Una guía para la educación emocional de los docentes*. Documenta Universitaria
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Promolibro.
- Vallés, A. (2003). *Emoción-ate con inteligencia*. Promolibro.



- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M. y Martínez-Vicente, M. (2016) Rendimiento académico, aprendizaje y estrés acumulado en alumnado de Educación Primaria. *Revista Complutense de educación*. 31(3) 2020: 365-374 [Archivo PDF]
https://www.researchgate.net/profile/Marta-Martinez-Vicente-2/publication/342609946_Rendimiento_academico_aprendizaje_y_estres_en_alumnado_de_primaria/links/5efce11192851c52d60d1c65/Rendimiento-academico-aprendizaje-y-estres-en-alumnado-de-primaria.pdf

- Valente, S., Monteiro, A. P., & Lourenço, A. A. (2019). The relationship between teachers' emotional intelligence and classroom discipline management. *Psychology in the Schools*, 56(5), 741–750.
<https://doi.org/10.1002/pits.22218>

- Vieites Zabala, A. (2017). *Programa de Educación Emocional para el aula de 2º de Primaria. (Conciencia y regulación emocional)*. [Proyecto final de Postgrau en Educació Emocional i Benestar]. [Archivo PDF]
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/121683/7/TFP%20Asier%20Vieites.pdf>

- Vivas, G. M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 1317-5815.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41040202>

- Wilde, O. (2016). *El príncipe feliz y otros cuentos*. Fontana.

9 Anexos

Anexo 1. Prieto y Ferrándiz (2001).

Ilustración 2

Protocolo de observación directa para los roles e interacciones sociales del alumnado. Prieto y Ferrándiz (2001)

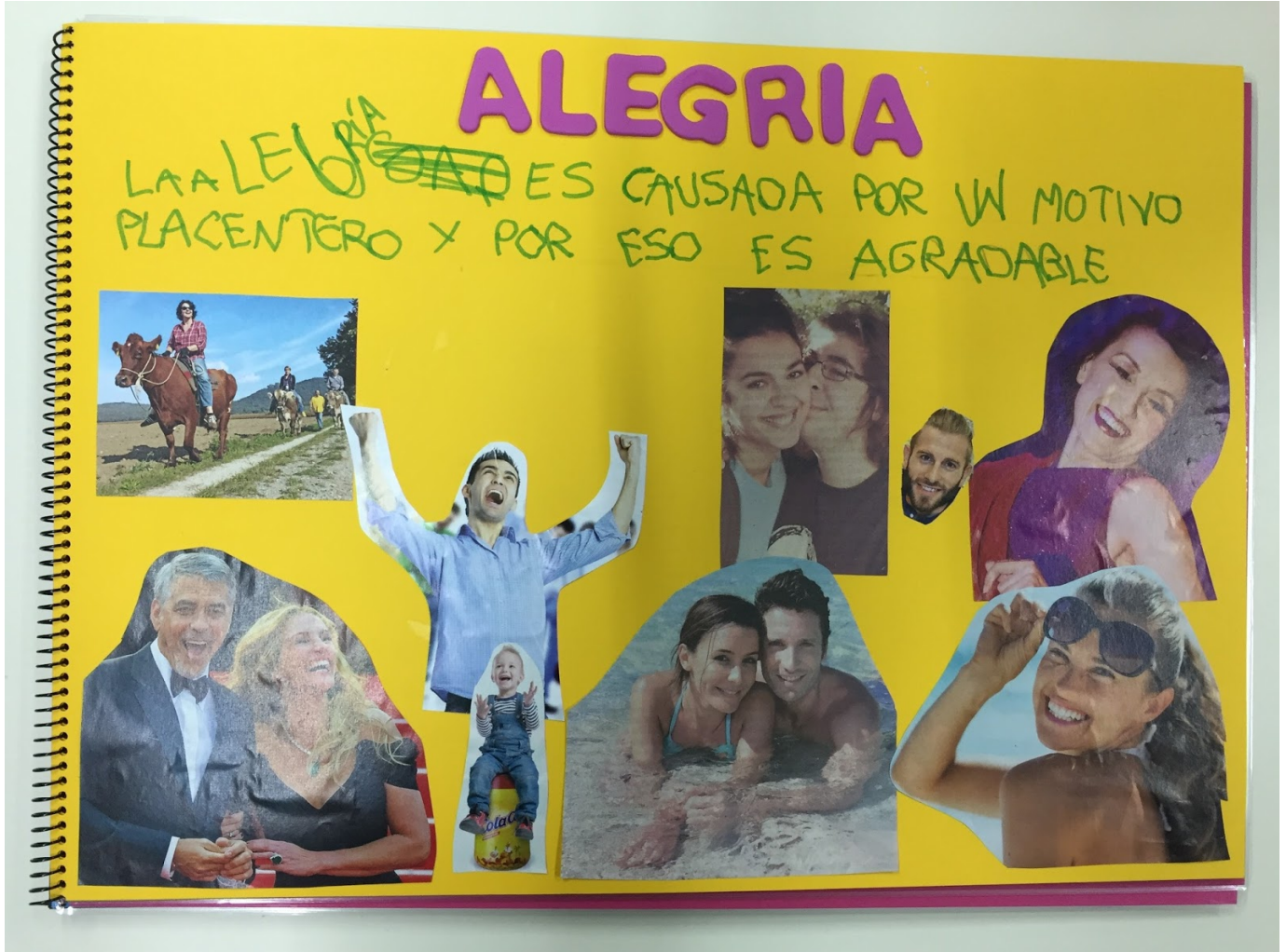
1. Establece conexiones con las actividades de los otros niños a través de la imitación (por ejemplo: ¿qué estás haciendo? Estás haciendo... Permíteme hacer...
2. Media cuando surgen conflictos durante el juego.
3. Inicia o propone actividades en las que pueden participar los otros niños.
4. Toma iniciativas para liderar, pero no tiene éxito.
5. Suele responder a las iniciativas de los otros niños, más que iniciar él actividades.
6. Invierte bastante tiempo observando lo que hacen sus compañeros.
7. Acepta compromisos o abandona el sitio o la tarea cuando surge conflicto.
8. Está más interesado en su propia actividad que en lo que los otros niños están haciendo.
9. Frecuentemente invita a los otros a unirse con él para jugar.
10. Tiende a dirigir las acciones de los otros.
11. Se preocupa de continuar trabajando o jugando mientras los otros permanezcan implicados.
12. Normalmente no responde a las peticiones de sus compañeros cuando éstas interfieren con su actividad.
13. Con frecuencia desarrolla y elabora las ideas de los otros niños.
14. Suele asignar roles a los niños.
15. Se esfuerza por controlar lo que otros hacen.
16. Sigue a otros niños cuando se mueven por diferentes lugares de juego, entablando sutiles interacciones.
17. Es persistente para llevar a cabo sus propias ideas.
18. Directamente pide y recibe ayuda de los otros niños.
19. Es buscado (solicitado) con frecuencia por los otros niños.
20. Cuando juega se concentra sobre todo en los materiales.
21. Expresa preocupación acerca de si es o no, aceptado por los otros niños.
22. Cooperar con los otros.
23. Con frecuencia, proporciona retroalimentación a los compañeros acerca de lo que están haciendo (por ejemplo: no esto no es como..., permíteme que te muestra o diga...).
24. Habitualmente juega de forma individualizada.
25. Comparte información y habilidades con los otros niños.
26. Habla más que los otros niños cuando juega.
27. Proporciona ayuda y apoyo cuando los otros lo necesitan.
28. Cuando elige un juego o actividad lo hace porque le interesa más que por la presencia de los compañeros preferidos.
29. Tiene dificultad para cumplir las peticiones de los otros.



Anexo 2. Ficha sesión 1.

Ilustración 3

Ejemplo de act. 1 de la intervención. (Blog: La clase de Mar)



Anexo 3. Ficha sesión 2.

Ilustración 4.

Tablero de @maestrasconrecursos. (Tendríamos que crear tantos tableros como grupos en el aula tengamos)

¿Cómo te sentirías si...?

	<p>Se te escapa un pedo delante de todo el mundo.</p> 	<p>Estás cruzando el paso de peatones y ves un accidente.</p> 	<p>Le pides a tu amiga que guarde un secreto y se le escapa.</p> 	<p>Llega la fecha del viaje de estudios y no puedes ir porque estás enfermo.</p> 	<p>Un compañero de clase se burla de ti por no entender un ejercicio.</p> 
<p>@maestrasconrecursos</p> <p>Comentas una publicación de tu influencer preferido y te contesta.</p> 	<p>Sabes que no te puedes permitir un viaje y tus amigos, sin decirte nada, reúnen dinero.</p> 	<p>No entiendes un ejercicio y un amigo te lo explica estupendamente.</p> 	<p>Te dan pavor las avispas y una se posa en tu nariz.</p> 	<p>No has hecho los deberes y el profesor te nombra para corregir.</p> 	<p>Sueñas que conoces a tu cantante favorito.</p> 
<p>Tienes la sensación de que todo te sale mal.</p> 	<p>Tienes mucha hambre y tu padre/madre cocina tu plato favorito.</p> 	<p>Tu hermana/a coge tu camiseta favorita y te la rompe.</p> 	<p>Después de mucho estudiar apruebas la asignatura que tenías suspensa.</p> 	<p>No te suena el despertador y llegas tarde a un evento muy importante.</p> 	<p>Cada vez que ves a tu ídolo te imaginas ser como él.</p> 
	<p>Estás nadando y ves medusas cerca de ti.</p> 	<p>No te das cuenta de que han fregado el suelo y te resbalas.</p> 	<p>Estás haciendo un examen y eres testigo de que un compañero se copia.</p> 	<p>Abres un tupper de hace tiempo y huele fatal.</p> 	<p>Ha muerto el perro de tu amigo/a y eres capaz de consolarlo/a.</p> 

Anexo 5.1. Tarjetas de emociones

FIGURA 4.

Imágenes de las 6 emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa y preocupación)



Anexo 5.2. Tarjetas de Familia de Emociones

Aquí adjunto algunas de las familias de Emociones que ya habrán trabajado en clase para añadirles a la actividad de dramatización y ampliar la alfabetización emocional.



FIGURA 5.
Familia del ASCO. Juego Emoción! (El Perruco)

Familia del ASCO



FIGURA 6.
Familia del MIEDO. Juego Emoción! (El Perruco)

Familia del MIEDO





FIGURA 7.

Familia de la TRISTEZA. Juego Emoción! (El Perruco)

Familia de la TRISTEZA



Anexo 5.3. Posibles situaciones para dramatizar y elegir emociones.



Ilustración 6.

Posibles situaciones para dramatizar en el juego.

No me han invitado a un cumpleaños, al que si que han invitado a otros amigos/as.	No se me da bien la clase de Educación Física y me da miedo que se den cuenta mis compañeros.	Un amigo/a me ha dicho que otro amigo/a ha hablado mal de mi.
Muchas veces no soporto a mi hermano/a.	Mis padres no quieren que juegue tanto a videojuegos.	Me he enfadado con un amigo/a por que hace más caso a otros amigos que a mí.
Mañana tengo que exponer un trabajo en público delante de toda la clase.	Mañana me voy de viaje con toda mi clase.	Me gusta un chico/a pero el/ ella no lo sabe.
Creo que este año no podré salir con mis amigos.	He sacado mala nota en el examen.	Cuando salgo con mis amigos a ellos/ellas les dejan quedarse más tiempo que a mí.
Necesito contarle a mi mejor amigo/a algo que me da vergüenza, no sé cómo hacerlo.	Este fin de semana es mi cumpleaños, pero aún no se que voy a hacer.	Anoche oí discutir a mis padres



Anexo 5. Actividad 6: La tortuga Sol(ución)

- Cuento: [Resolución de conflictos- El puente.](#) (Click para enlace directo).

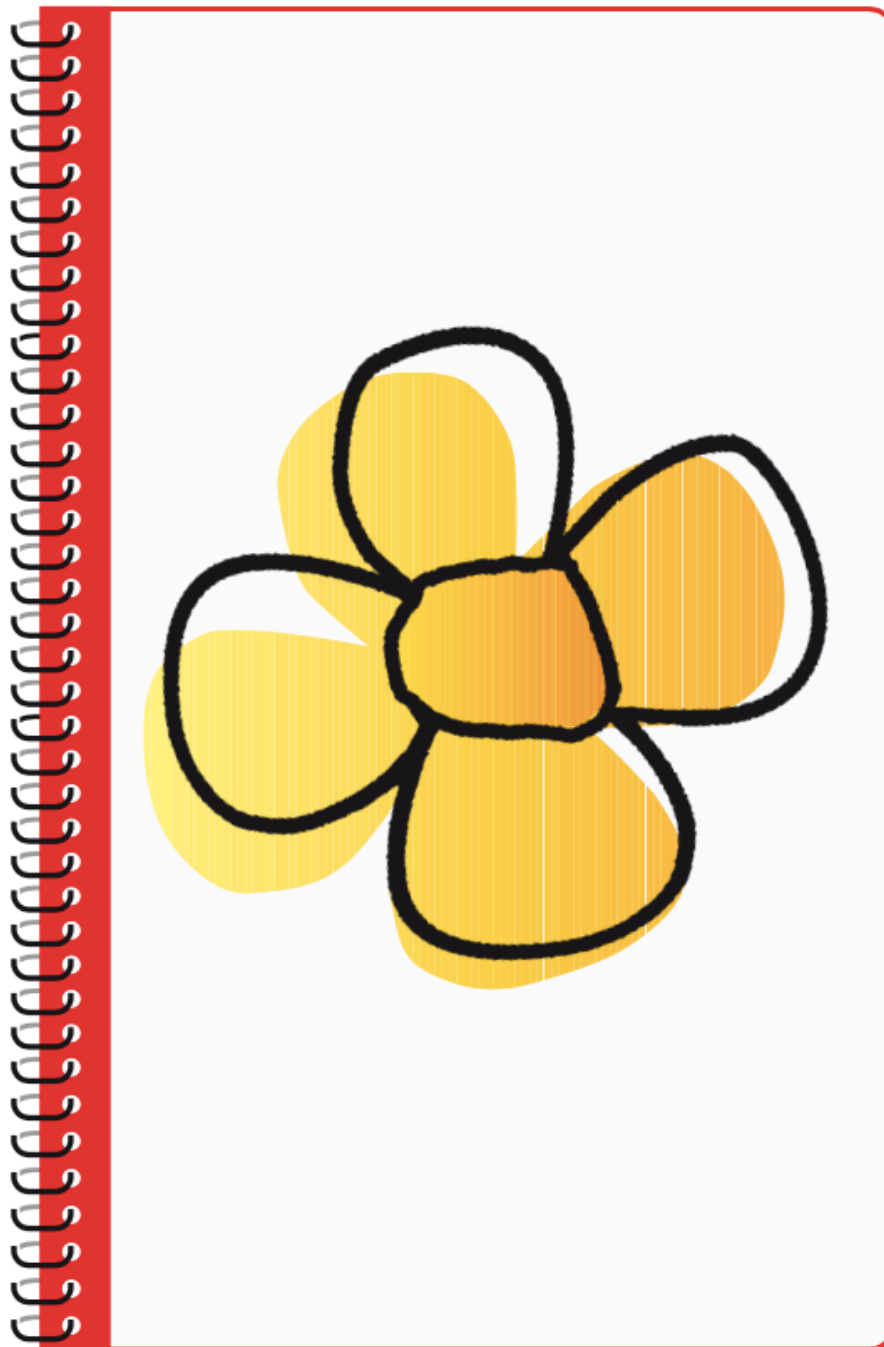
Anexo 5.1. Actividad 6: La tortuga Sol(ución)

- Cuento: [La tortuga.](#) (Click para enlace directo)

Anexo 6. Actividad 7: La Flor

Ilustración 7.

La Flor. Inteligencia Emocional. (GuipuzKOA).





Anexo 7. Ficha sesión 8.

Ilustración 8.

Dobble Emocional. Recurso de @LamediaPT

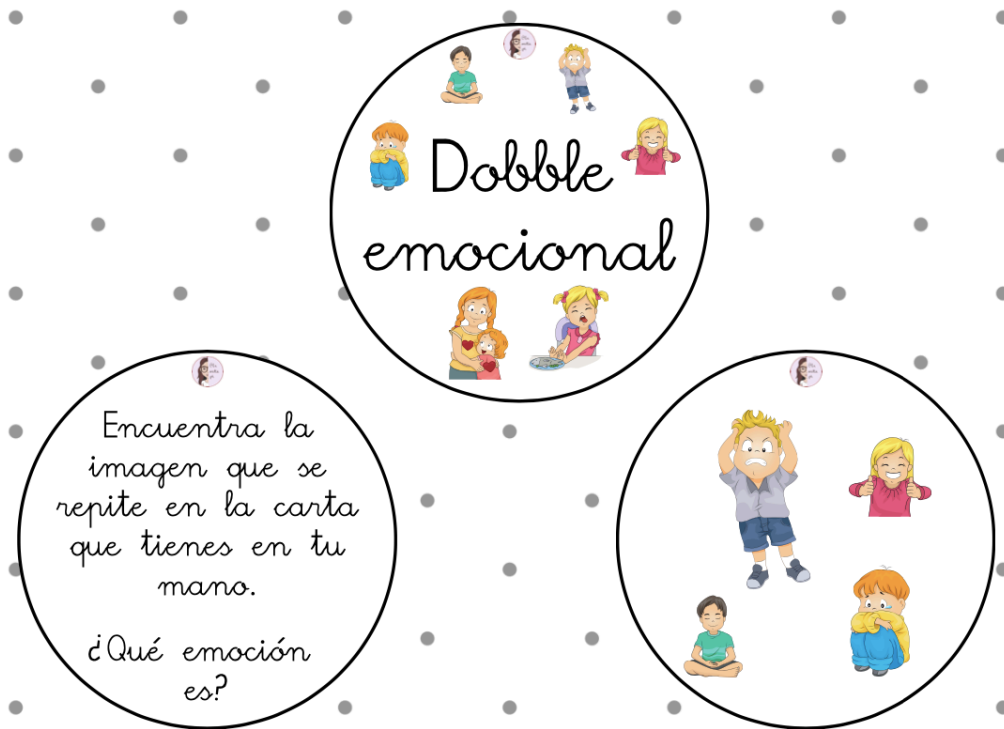


Ilustración 9.

Dobble Emocional (Ejemplo de tarjetas | Recurso de @LamediaPT)





Ilustración 10.

Doble Emocional (Ejemplo de tarjetas II) Recurso de @LamediaPT



Anexo 9. Ficha sesión 9

Ilustración 11.

Proyecto para la creatividad Infantil. UNI Radio. (Uruguay)





Anexo 10. Ficha sesión 11

Ilustración 12.

¿Quién es quién? Versión de ProfeDeELE





Anexo 11. Ficha sesión 11

Ilustración 13.

Ejemplo de Institución Educativa Cristo Obrero. (Google Imágenes)



Anexo 12. Ficha sesión 13

Ilustración 14.

Ficha evaluable con registro de las cualidades y gustos del alumno/a para el juego de Pasa-palabra y que sirve para el auto-concepto. (Recurso de @Divergogia)

<p>Escribe cuatro cosas que te guste hacer:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> 	<p>Escribe cuatro palabras sobre cómo eres:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> 	<p>Escribe cuatro cosas que no te gusten:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> 
--	--	--



Anexo 12.1 Ficha sesión 13

Ilustración 15.

Rueda pasapalabra. Recurso de @Divergogia.



Anexo 13. Ficha sesión 14

Ilustración 16.

Primera ficha. ¿Cuánto me conozco? Recurso de @LauraAlonso

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Piensa en tí y responde a las preguntas.

¿Cuánto me conozco?

MI CUMPLEAÑOS ES...

MI JUEGO FAVORITO ES...

LO QUE MÁS ME GUSTA ES...

FÍSICAMENTE SOY...

MI COMIDA FAVORITA ES...



@_laura_alonso



Ilustración 17.
Segunda ficha. ¿Cuánto me conoces? Recurso de @LauraAlonso

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

¿Cuánto me conoces?

Piensa en un compañer@ y responde a las preguntas. Después juntos comparad vuestras hojas a ver si has acertado, así sabrás si le conoces bien.



MI CUMPLEAÑOS ES...

MI COMIDA FAVORITA ES...

MI JUEGO FAVORITO ES...

LO QUE MÁS ME GUSTA ES...

DESCRIBEME FÍSICAMENTE



@_laura_alonso

Anexo 14. Ficha sesión 14

Ilustración 18.

Ejemplo de creación propia sobre el Headbanz de aula.



Anexo 15. Ficha sesión 15

Ilustración 19.

Ficha Sol. Act. Secuestro Emocional.

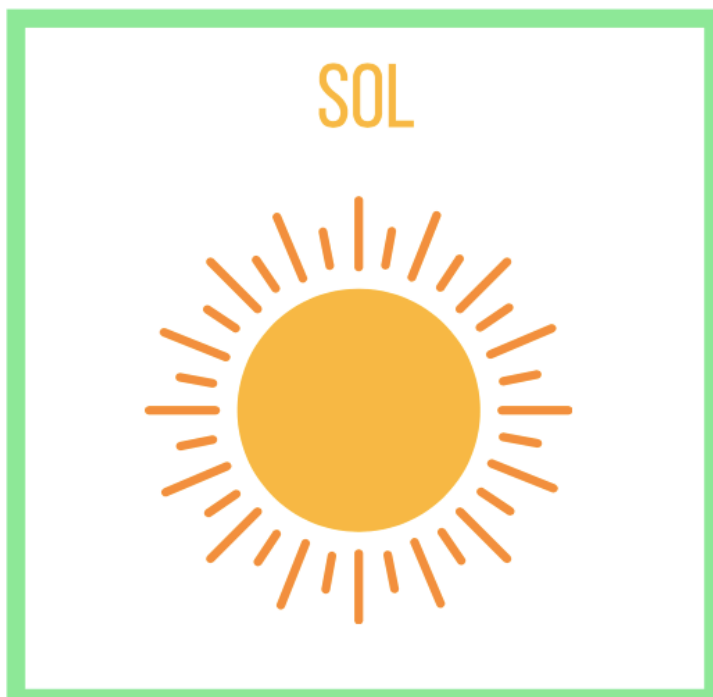


Ilustración 20.

Ficha Tormenta. Act Secuestro Emocional.



Ilustración 21.

Ficha Nubes. Act Secuestro Emocional.

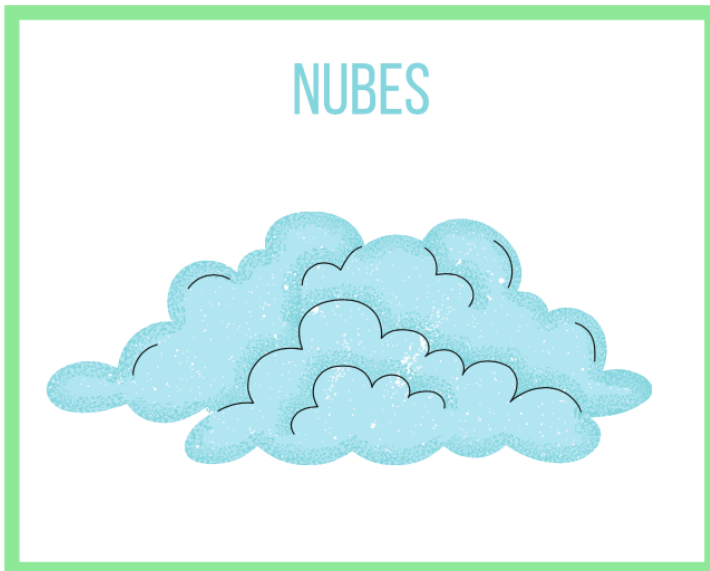




Ilustración 22.

Ficha posibles situaciones. Act. Secuestro Emocional.



SITUACIONES EJEMPLO:



- **Mi madre me dice que tengo que hacer los deberes pero yo quiero seguir viendo la serie.**
- **Mi hermano se ha llevado mi pelota al parque, y yo que estoy en casa quería jugar con ella pero ya no puedo.**
- **Mi padre me dice que tengo que comerme las judías, sino no podré ver la película que quería.**
- **Mi maestra me ha reñido por insultar a mi compañero.**
- **Mi amigo no me deja jugar con él en el recreo.**
- **Yo quería merendar el último croissant pero mi hermana se lo ha comido antes de que yo llegara a la cocina.**



Ilustración 23.

Ficha Técnicas de Regulación. Act. Secuestro Emocional.

TÉCNICAS DE REGULACIÓN DE EMOCIONES



- **Respirar profundamente.**
- **Cerrar los ojos y contar hasta 10 y pensar qué hacer después.**
- **Beber agua.**
- **Escuchar música que me guste.**
- **Lavarme la cara.**
- **Dar un paseo (lejos del lugar del incidente).**
- **Pensar en un recuerdo feliz.**



Anexo 16. Ficha sesión 16

Ilustración 24.

Bingo emocional. Creación propia.

¿CONOZCO BIEN A MIS
COMPAÑEROS?

LO DESCUBRIREMOS
CON ESTE...¡BINGO!

LE GUSTA CANTAR	LE GUSTA MUCHO LA PLAYA	NO LE GUSTA EL DEPORTE	LE GUSTA EL FÚTBOL	LE GUSTA EL PESCADO
NO LE GUSTA LA CARNE	NACIÓ FUERA DE ESPAÑA	TIENE MÁS DE UN HERMANO	TIENE MASCOTA	ES MÚSICO/A
LE GUSTA ESCRIBIR	LE GUSTAN LAS VERDURAS	LE GUSTAN LAS MATES	LE GUSTA LEER	NO LE GUSTA EL CHOCOLATE
NO LE GUSTA LA PLAYA	CUMPLE AÑOS EN VERANO	LE GUSTA LA PAELLA	NO LE GUSTA IR A LA MONTAÑA	LE GUSTA DIBUJAR
NO TIENE MASCOTA	SÍ LE GUSTA IR A LA MONTAÑA	LE GUSTA BAILAR	SABE LLEVAR BICI	LE GUSTA EL DEPORTE