



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA TUTORÍA: UNA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR

Presentado por:

D^a María Cogollos Martínez

Dirigido por:

Dr. Mauro Alberola Albors

Alzira, a 25 de mayo de 2021

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación

Grado en Maestro en Educación Primaria

RESUMEN

El presente Trabajo Final de Grado titulado “La educación emocional desde la tutoría: una propuesta interdisciplinar” tiene como objetivo diseñar una propuesta didáctica interdisciplinar, para el trabajo de la educación emocional, desde de la tutoría para el tercer curso de Educación Primaria. Asimismo, se ha realizado una pequeña búsqueda bibliográfica, a partir del tema escogido, que nos han permitido encontrar información y contenido para elaborar el marco teórico.

Del mismo modo, se pretende dar a conocer la importancia de trabajar las emociones en las aulas de Educación Primaria así como, la necesidad de que los niños y niñas sepan qué son las emociones, qué les hace sentir, cómo las pueden controlar, cómo se pueden dominar, qué tengo que hacer para controlarlas, etc.

Para ello, se plantea una propuesta de intervención que responde a las necesidades emocionales de cada alumno, adaptándose a todas sus características personales, intereses e inquietudes, incluyendo como no, al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

Por último, se expone de manera detallada la descripción de la propuesta didáctica con actividades diseñadas de manera clara, para su posible puesta en práctica en un futuro profesional como docente o en cambio, para docentes que actualmente quieran introducirlo en sus aulas.

RESUM

El present Treball Final de Grau titulat “L'educació emocional des de la tutoria: una proposta interdisciplinària” té com a objectiu dissenyar una proposta didàctica interdisciplinària, per al treball de l'educació emocional, des de la tutoria per al tercer curs d'Educació Primària.

Així mateix, s'ha realitzat una xicoteta investigació acadèmica, a partir del tema triat, mitjançant fonts bibliogràfiques que ens ha permès trobar informació i contingut per a elaborar el marc teòric. De la mateixa manera, es pretén donar a conèixer la importància de treballar les emocions a les aules d'Educació Primària així com, la necessitat que els xiquets i xiquetes sàpien què són les emocions, què els fa sentir, com les poden controlar, com es poden dominar, què he de fer per a controlar-les, etc.

Per a això, es planteja una proposta d'intervenció que respon a les necessitats emocionals de cada alumne, adaptant-se a totes les seues característiques personals, interessos i inquietuds, incloent com no, a l'alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu.

Finalment, s'exposa de manera detallada la descripció de la proposta didàctica amb activitats dissenyades de manera clara, per a la seua possible posada en pràctica en un futur professional com a docent o en canvi, per a docents que actualment vulguen introduir-ho a les seues aules.

ABSTRACT

The Degree Final Project titled "Emotional education from tutoring: an interdisciplinary proposal" has as purpose to design an interdisciplinary didactic proposal for the work of emotional education, from tutoring for the third year of Primary Education. In addition, a small academic research has been carried out, based on the chosen topic, by of bibliographic sources that have allowed us to find information and content to elaborate the theoretical framework.

In the same way, to show the necessity to raise awareness of the importance of working on emotions in primary education classrooms, as well as the need for the children to know what emotions are, what they feel, how they can control them, how they can be controlled, what I have to do to control them, etc.

To this end, a proposal is made that responds to the emotional needs of each student, adapting to all their personal characteristics, interests and concerns, including, of course, students with specific educational support needs.

Finally, a detailed description of the didactic proposal is presented, with clearly designed activities, for its possible implementation in the future as a professional teacher or on the other hand, for teachers who currently want to introduce it in their classrooms.

Palabras clave: emoción, inteligencia, inteligencia emocional, educación emocional.

ÍNDICE

1.	Introducción.....	9
1.1	Objetivos del TFG	11
1.1.	Metodología del TFG	12
2.	Marco Teórico	14
2.1.	Las Emociones.....	14
2.1.1.	Definición de Emoción.....	14
2.1.2.	Funciones de las Emociones.....	17
2.1.3.	Clasificación de las Emociones	19
2.2.	Inteligencia	22
2.2.1.	Tipos de Inteligencia	24
2.2.2.	Inteligencia Emocional.....	25
2.3.	Educación Emocional.....	27
2.3.1.	Competencias Emocionales.....	31
3.	Marco Legal.....	35
4.	Propuesta de Intervención	47
4.1.	Introducción.....	47
4.2.	Objetivos de la Propuesta	48
4.2.1.	Objetivos Generales de Etapa.....	48
4.2.2.	Objetivos Didácticos	48
4.3.	Competencias	49
4.4.	Metodología.....	49
4.5.	Cronograma	52
4.6.	Parrilla De Programación	55
4.7.	Atención a la Diversidad	57
4.8.	Descripción de las Sesiones.....	57
4.8.1.	Conciencia Emocional.....	58

4.8.2.	Regulación Emocional.....	60
4.8.3.	Autonomía Personal	62
4.8.4.	Competencia Social	64
4.8.5.	Habilidades de Vida para el Bienestar.....	66
4.9.	Evaluación	68
4.9.1.	Evaluación Inicial	68
4.9.2.	Evaluación Continua	69
4.9.3.	Evaluación Final.....	71
5.	Conclusiones.....	73
6.	Referencias	75
7.	Anexos.....	80

1. Introducción

Por lo general, en el día a día, muchas personas se quejan del impulso de sus hijos, de su conflicto continuo, de su falta de compasión y, en última instancia, se quejan de la dificultad para controlar sus propias emociones y las de los demás. Actualmente, estamos viviendo un contexto de pandemia en el cual la situación es complicada

Con lo cual, se ha determinado que este sea el tema del trabajo porque durante muchos años, como docentes y alumnos, hemos tenido una gran oportunidad de verificar en la práctica la necesidad de lidiar con las emociones en el aula. Las propias emociones juegan un papel muy importante en nuestras vidas. Una de las razones es que estas influencias positivas o negativas nos afectan a diario, es decir, dependiendo de tu estado de ánimo en ese momento, sentirás un tipo de sentimiento u otro, e influirá en la toma de decisiones. Con lo cual, te sentirás feliz, triste o enojado.

Teniendo en cuenta a García y Siverio (2005), las emociones no solo afectan a los niños pequeños, sino también a los jóvenes y adultos. Sin embargo, algunas personas se sienten mejor emocionalmente que otras porque saben cómo autorregular las emociones. De esta forma, algunos sabemos cómo controlar nuestras emociones y entenderlas, pero por otro lado, algunos no sabemos cómo regular nuestras emociones o impulsos, lo que directamente conduce a la frustración.

Además, nos fascina el concepto de educación emocional y todo lo que lo rodea. Es muy interesante conocer cómo las emociones afectan nuestra vida diaria, nuestra toma de decisiones e incluso la imagen que damos de nosotros mismos a los demás.

De igual forma, los estudiantes van a encontrarse con emociones que a veces van a dificultar su proceso de aprendizaje. En esta situación, la mayoría de ellos no saben cómo se sienten ni cómo controlarlo. Por tanto, es fundamental brindarles ayuda para reconocer y gestionar las emociones.

Evidentemente, junto con el papel de los profesores, este tipo de educación es importante y beneficiosa. Los docentes juegan un papel vital en la educación emocional de los alumnos, porque no solo tenemos que preocuparnos por los conocimientos teóricos que han aprendido los alumnos, sino también tenemos que lidiar con el nivel emocional, porque si un

niño carece de bienestar emocional, no estará de acuerdo. Él es igual de bueno y aprende de una manera que se lleva bien consigo mismo.

En definitiva, creemos que la educación emocional puede brindar una mejor convivencia social dentro y fuera del aula, aportar a nuestros alumnos mejores oportunidades educativas, aumentar la posibilidad de desarrollar valores o virtudes, y finalmente una mayor forma de lograr el placer y un ambiente entusiasta. Con lo cual, en este trabajo lo que se pretende es trabajar las emociones desde la tutoría y a través de las asignaturas que según el currículum trabajan de forma directa con el contenido de las emociones.

Vamos a dividir nuestro TFG en diferentes partes para así, promover la estructura y organización de la información de una manera más clara y evidente. Incluirá lo siguiente y constituirá de los siguientes puntos:

En primer lugar, se mencionan los principales objetivos relacionados con el Trabajo Final de Grado, a través de los cuales podemos definir todos los aspectos que queremos lograr a través de este trabajo. En segundo lugar, se define la metodología, que explica todos los métodos utilizados para realizar este trabajo. En tercer lugar, aparece el punto más extenso del trabajo, el marco teórico. En él aparecerá toda la recopilación de información, resultados de investigaciones y consideraciones teóricas que sustentan el trabajo y que nos permiten interpretar los resultados y formar conclusiones.

A continuación, la propuesta de intervención en la que se comentará el plan de acción educativo para trabajar la temática de dicho trabajo con los alumnos de un curso de primaria, así como las sesiones, objetivos, contenidos y evaluaciones. Luego se sacará una conclusión en la que se comentará y valorará cómo fue el trabajo, si se alcanzaron o no los objetivos propuestos desde el principio y qué mejoras se realizarían en el futuro.

Finalmente, las referencias, que mencionará todas aquellas fuentes que hayan utilizado a lo largo de este trabajo y sus anexos, que serán imágenes de todas las actividades realizadas en la propuesta de intervención.

1.1 Objetivos del TFG

En el actual Trabajo Final de Grado tendremos una serie de metas previamente determinadas y establecidas, que al final se analizarán y se observarán si se han logrado alcanzar o no. Los objetivos de dicho trabajo son muy importantes porque son nuestro camino a seguir y nuestra meta a alcanzar y además, será la dirección de nuestra acción. Con esto, el objetivo principal de nuestro Trabajo Final de Grado será el siguiente:

- Diseñar una propuesta didáctica interdisciplinar para el trabajo de la educación emocional desde de la tutoría para el tercer curso de Educación Primaria.

Asimismo, de este objetivo se derivan los siguientes:

- Hacer una búsqueda exhaustiva de recursos bibliográficos, que sean consistentes y coherentes con la temática propuesta.
- Indagar en el ámbito de la educación emocional y los componentes que la rodean.
- Establecer pautas para el desarrollo de las emociones desde las áreas de Educación Física, Educación Musical, Educación Plástica, Lengua Castellana y Literatura y por último, Ciencias de la Naturaleza.

1.1. Metodología del TFG

La metodología que se va a utilizar en este trabajo, va a ser progresiva, secuenciada y ordenada, es decir, se van a realizar una serie de pasos que nos van a permitir formar y elaborar nuestro Trabajo Final de Grado.

A continuación, se presenta un cronograma (Tabla 1) donde se puede ir viendo temporalmente y de manera secuenciada, el procedimiento que hemos ido siguiendo para realizar nuestro Trabajo Final de Grado:

Tabla 1

Cronograma de realización del Trabajo Final de Grado.

	Introducción	Marco Teórico	Propuestas de intervención	Marco Legal	Revisión general
Diciembre 2020					
Enero 2021					
Febrero 2021					
Marzo 2021					
Abril 2021					
Mayo 2021					
Junio 2021					

Nota: Elaboración propia.

Tal y como podemos observar en este cronograma, en primer lugar, en el mes de diciembre del 2020 empezamos a realizar una búsqueda bibliográfica entre diversas fuentes para encontrar así, artículos, documentos y archivos que nos brindasen información y datos para este presente trabajo. A su vez, se fue constituyendo los objetivos que iban a formar parte de este TFG.

En segundo lugar, a partir del mes de enero del 2021 hasta finales del mes de marzo 2021, fuimos reflexionando y considerando los distintos puntos que formarían el apartado más extenso de este TFG, el marco teórico, con el fin de concretar de forma específica y sistemática los temas que se abordarían en el transcurso de este trabajo. Del mismo modo, toda la información y las consideraciones teóricas que encontramos fueron divididas y clasificadas en diferentes puntos, de manera que posteriormente las organizamos dentro de cada uno de los apartados establecidos del marco teórico del trabajo.

En tercer lugar, a mediados del mes de marzo 2021, empezamos a constituir el punto de Propuesta de Intervención. Con lo cual, se desarrolló y elaboró una propuesta didáctica a partir de la temática presente del trabajo denominado: *Las emociones*. A partir de éstas se fue efectuando y elaborando un cronograma, una programación y una evaluación sobre la misma para así, brindarnos la oportunidad de ver las diversas mejoras que se pueden tener en cuenta para un futuro profesional.

En cuarto lugar, se extrajeron diferentes conclusiones sobre la realización del trabajo final de grado, en función de la consecución de los objetivos planteados desde un inicio. Así mismo, se especificaron todas las referencias bibliográficas utilizadas y consultadas de la realización de este trabajo.

Seguidamente, en el mes de abril del 2021, se añadió un apartado denominado Marco Legal donde se fue introduciendo toda la información interesante que fuimos encontrando en las legislaciones, tanto a nivel autonómico como nacional, que tratasen sobre nuestra temática del trabajo y así también, nos permitiría conocer cómo se implanta este tema en las aulas de Educación Primaria en la actualidad.

Asimismo, posteriormente, se agregó el apartado de Anexos, que nos permitió incluir e integrar todos aquellos recursos que complementan y ayudan a entender la propuesta planteada.

Por último, se realizó una pequeña revisión general del trabajo, en el mes de junio, para comprobar su calidad y si estaba completo o no para así, poder imprimirlo y maquetarlo correctamente, para presentarlo al tribunal.

2. Marco Teórico

El marco teórico es la base teórica sobre la cual se sustenta este Trabajo Final de Grado. Se van a ver diferentes puntos en los cuales vamos a empezar hablar de qué son las emociones que es fundamental conocerlas para entender qué la educación emocional. Posteriormente, se va hablar de la inteligencia que la vamos a ligar con la inteligencia emocional que está relacionada con esta contextualización. Seguidamente, vamos a ver cómo introducir las emociones en las aulas de Educación Primaria.

2.1. Las Emociones

Como dijo Goleman (1996), se publican informes de noticias diarios donde se muestra el aumento de la degradación social. Cada vez más las noticias negativas están relacionadas con el impulso de las personas que no logran controlar sus emociones. Estas noticias son solo una prueba de la falta de autocontrol y autorregulación emocional que existe hoy en día.

De esta manera, al ver constantemente imágenes desfavorables, hacemos que las personas de todo el mundo se sientan cada vez más tristes y deprimidas, seguidas de violencia y agresión. Por tanto, es realmente necesario educar las emociones desde los inicios y desde edades tempranas Goleman (1996). Para ello, para entender lo anteriormente comentado, en el párrafo anterior, creemos necesario definir qué son las emociones, sus tipos y sus funciones.

Según García (2017), las emociones son un papel importante en nuestras vidas. Sea la edad que sea le damos mucha importancia a nuestras emociones, es decir, a cómo nos sentimos o incluso cómo nos hacen sentir las cosas.

2.1.1. *Definición de Emoción*

Desde la antigüedad varios autores han tratado de dar una definición de emoción, hoy en día existen muchas definiciones de este concepto. Una de las primeras definiciones que se encuentran sobre este concepto sería la del diccionario de la Real Academia Española (2020), que señala que el concepto de emoción tiene dos acepciones de las cuales se destaca la primera, que sería la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (s.n).

Seguidamente, otra definición encontrada es la de Goleman que afirma que el término emoción se refiere a “un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (1996, p. 418)

Además, asimismo el autor incluye la distinción entre aquello que dependen de las emociones y aquello que depende de la razón y lo compara entre la diferencia de corazón y cabeza e incluso, añade que cuanto mayor sea el grado del sentimiento más dominante va a ser la mente emocional sobre la mente racional.

De igual forma, Bisquerra (2003) enfatizó que cada emoción le corresponde tres componentes:

En primer lugar, le corresponde el componente neurofisiológico que está relacionada con los movimientos o conductas corporales que no podemos controlar. Por ejemplo, sudoración, presión arterial alta, boca seca, rubor, etc. Sin embargo, se pueden utilizar diferentes técnicas (como la relajación) para evitar estos comportamientos. En segundo lugar, el componente conductual, que es aquel que se relaciona con el comportamiento de las personas, es decir, según el comportamiento de cada persona y cómo actúa, podemos inferir cómo se sintieron en ese momento. Por ejemplo, si vemos expresiones faciales repentinas, voces fuertes, volumen alto y movimientos corporales bruscos, podemos inferir que muestra emociones tales como la ira. Por último, el componente cognitivo. Este componente corresponde al sentimiento, es decir, al sentimiento del propio sujeto. Por ejemplo, aquellas mujeres que presentan una sudoración intensa, boca seca y expresiones faciales algo tensas pueden sentirse asustadas en este momento.

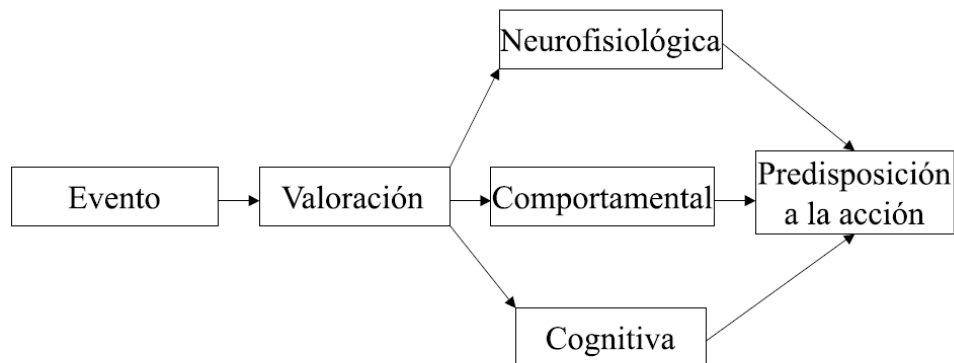
Volviendo con Bisquerra (2003), una emoción se produce a partir de unos estímulos sensoriales que llegan al cerebro. En consecuencia, se transmite una respuesta neuropsicológica, el neocórtex interpreta la información y de ahí, emitimos una acción. Con lo cual, para poder entender de una manera más gráfica, a continuación, presentamos el siguiente esquema, Figura 1, que sintetiza de manera reducida lo que hemos mencionado.

No obstante, otra definición de emoción es, según Bisquerra et al. (2015), una reacción complicada y compleja de nuestro cuerpo y que se puede explicar de una mejor manera si se piensa en alguna emoción impactante y que nos haya impresionado en algún momento de

nuestra vida. Asimismo, las emociones se activan a consecuencia de un acontecimiento o de algún suceso.

Figura 1

La vivencia emocional.



Nota. Tomada de Bisquerra (2003, p.13).

Del mismo modo, las emociones fuertes que sentimos nos dirigen a llevar a cabo diferentes acciones determinadas. Dependiendo de la emoción que nos enfrentamos, nos alienta a realizar una acción u otra. Por ejemplo, si tenemos miedo, queremos huir y si estamos tristes, tal vez nos gustaría llorar. (Bisquerra et al., 2015)

Aun así, García (2017), reitera que hay situaciones en las que las emociones priman y pueden sacarnos de nuestras casillas por falta de autorregulación. Sin embargo, en algunas situaciones o circunstancias experimentamos una extraña emoción que no podemos explicar y que desconocemos lo que nos está pasando. Por lo tanto, debemos ser conscientes de nuestras emociones y comprenderlas mejor, sus funciones y los tipos existentes, ya que como dijo Tolle (2004, citado en Bermúdez y Saenz, 2019), la emoción es la respuesta del cuerpo a sus pensamientos.

Para Conangla (2004, citado en Pellicer, 2018), las emociones por sí mismas no son solamente ni buenas ni malas, aparecen sin buscarlas y sin esperarlas y somos responsables de sentir las o no.

Tal como expresan Brackett y Caruso, (2007, citado en Bermúdez y Saenz, 2019), las emociones afectan el proceso de aprendizaje, la salud mental y física, la calidad de las relaciones sociales y el desempeño académico y laboral.

2.1.2. Funciones de las Emociones

Todas las emociones, teniendo en cuenta a Chóliz (2005), tienen una función que puede hacerlas funcionar y permitir que los sujetos respondan adecuadamente. Las emociones menos agradables también pueden afectar la vida de las personas. De lo contrario, no existirán.

Según Reeve (1994), las funciones que realizan las emociones se clasifican en tres secciones. En primer lugar, encontramos las funciones adaptativas, que consiste en que nuestro comportamiento adaptativo, ante cualquier situación que expongamos, con un fin específico. Empleando un ejemplo, el miedo es una muestra de función adaptativa. Ante cualquier situación de peligro nos asustamos, nos da ganas de correr, huir y escapar. Por lo tanto, en este caso, el objetivo del miedo es garantizar la supervivencia.

En segundo lugar, aparecen las funciones sociales que puede ayudarnos a comunicar nuestros sentimientos a los demás en cualquier momento y decirles lo que estamos en cada situación por la cual estamos atravesando. En otras palabras, si nos hacen algo que no nos gusta, esta función nos permitirá expresar nuestra insatisfacción y nuestro descontento con el comportamiento anterior a los demás. Entonces, por ejemplo, brindamos un mensaje importante a los demás: "No me gusta lo que me hiciste". Además, añade la influencia del comportamiento de los demás. En otras palabras, por alguna razón, algunas personas tienen la enorme capacidad de atraer a otras personas más influyentes y vulnerables a su terreno. Por ejemplo, las personas que consumen drogas o comportamientos violentos pueden atraer a las personas más vulnerables en la misma dirección que ellos, haciéndolas consumir drogas o volverse más violentas.

Por último, las funciones motivacionales. Esta función corresponde a animar a todos a que adopten una u otra conducta basada en las emociones. Además, esta función debe utilizarse en el aula porque la mayoría de los problemas en el aula se deben a la falta de motivación de los estudiantes, los profesores o ambos.

Sin embargo, más tarde, Bisquerra et al. (2015) agregan otra a las tres anteriores, la función de información. Es decir, se usa para dar información a las personas que nos rodean y sobre todo, a nosotros mismos. Por ejemplo, por un lado, damos información a otros de aquello que estamos sintiendo, pero por otro lado, recibimos información propia sobre cómo estamos nosotros mismos y cómo nos estamos sintiendo.

Además, otra clasificación más actual a la anterior que clasifica las emociones en funciones sería la de Greenberg (2003, citado en Cogollos 2020) que plantea que las emociones presentan una serie de funciones que son las siguientes. En primer lugar, tienen la función de facilitar información de nuestra persona. En segundo lugar, controlan cómo están nuestras relaciones con el mundo que nos rodea. Seguidamente, encontramos la función de analizar cómo nos encontramos y la de preparar el organismo propio para la acción. Por último, proporcionar datos sobre nuestro estado emocional a los demás.

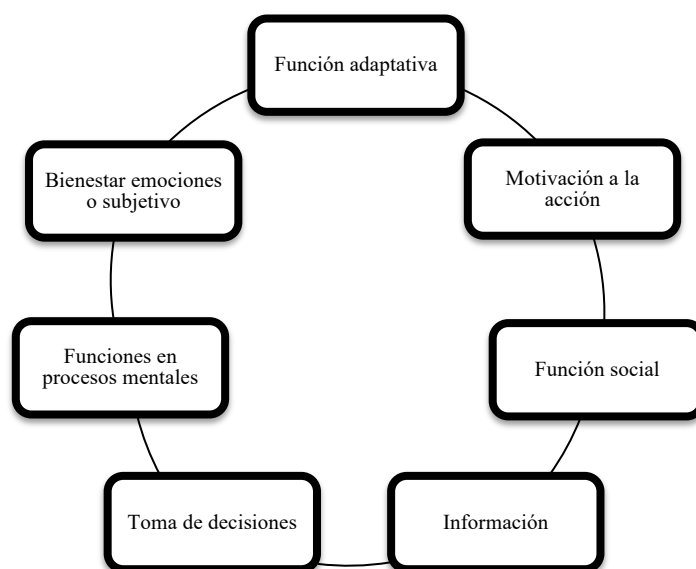
Asimismo, creemos conveniente destacar, que las funciones más representativas que podríamos considerar hoy en día serían las de Bisquerra (2009) que son las siguientes:

- **Función adaptativa:** Según este autor, esta función sirve para ajustarnos al entorno que nos rodea para sobrevivir, es decir, utilizamos las emociones para poder utilizarlas en el día a día y poder así, subsistir.
- **Motivar a la acción:** las emociones nos incitan a la acción. En otras palabras, cada emoción nos estimula de una forma distinta y viene consigo una acción determinada que realizamos en nuestra vida diaria.
- **Información:** sirve para informar a los que nos rodean de nuestro estado emocional en cada momento y también, de nuestras intenciones. Con lo cual, tal y como menciona el autor, tiene una función informativa que nos puede servir a los demás para conocer el estado emocional de la persona que tenemos al lado.
- **Social:** nos permite comunicar a los demás cómo nos sentimos en cada momento para que así, nos puedan entender y se pongan en nuestra situación.
- **Toma de decisiones:** estamos muy condicionados a las decisiones que tomamos y las emociones son un factor clave para tomar una decisión u otra.
- **Funciones en procesos mentales:** nuestras emociones pueden afectar a los procesos mentales tales como: la atención, la memoria, el razonamiento, la creatividad, la percepción, etc.
- **Bienestar emocional o bienestar subjetivo:** para sentirnos bien emocionalmente necesitamos de las emociones positivas.

A continuación, en la siguiente figura vamos a ver de manera esquemática la clasificación de emociones que hemos mencionado en el punto anterior según Bisquerra.

Figura 2

Clasificación de las emociones.



Nota. Adaptado de Bisquerra (2009)

Las emociones tienen propósitos motivacionales, sociales, adaptativos e informativos, todos los cuales pueden educarse. A través de esto, podemos observar la importancia de la educación emocional (García, 2017).

2.1.3. Clasificación de las Emociones

A partir de la indagación que hemos ido realizando a partir de diversas fuentes bibliográficas hemos observado que muchos autores han estudiado cómo organizar y clasificar las emociones. Sin embargo, aunque algunos modelos son más aceptados que otros, no existe un consenso claro sobre la clasificación de las mismas.

Según Tomkins (1984), las emociones se dividen en dos categorías, positivas y negativas, e incluso existen algunas diferencias sutiles entre lo positivo y lo negativo. Veremos estas diferencias en la siguiente tabla:

Tabla 2

Clasificación de las emociones según Tomkins.

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS
Interés, sorpresa y alegría.	Miedo, angustia, ira, vergüenza y asco.

Nota: Adaptado de Tomkins (1984).

Sin embargo, otras de las clasificaciones interesantes sobre las emociones es la de según Lazarus (1991) que, en comparación al autor anterior, realiza unas pequeñas apreciaciones y explicaciones sobre las emociones positivas y negativas y sobre todo, añade las emociones ambiguas. Con lo cual, su clasificación de las emociones se puede dividir en tres formas diferentes. La primera de ellas sería las emociones negativas que se refiere a aquellas emociones que sentimos cuando realizamos un análisis adverso o negativo de eventos relacionados con nuestras metas u objetivos. La segunda, corresponde a las emociones positivas que son aquellas emociones que obtenemos cuando evaluamos eventos de forma activa, lo que nos permite alcanzar nuestras metas personales de forma favorable. Son emociones agradables, que nos permiten disfrutar y lograr la felicidad emocional con ellas. Finalmente, encontramos las emociones ambiguas que son aquellas que pueden volverse positivas en función de los acontecimientos que ocurran. Por ejemplo, la emoción de la sorpresa, dependiendo del evento o suceso que haya ocurrido, puede volverse positiva o negativa.

Según Izard (1991, citado en Chóliz, 2005), los requerimientos que debe efectuar cualquier emoción para ser considerada básica son el primero de ellos, tener un sustrato neural específico y distintivo. El segundo de los requerimientos es poseer una expresión facial característica y que se pueda distinguir del resto. El tercero es la existencia de sentimientos peculiares y distintivos. Por consiguiente, tiene que proceder de procesos biológicos evolutivos. Por último, debe de mostrar propiedades de motivación y organización de funciones adaptativas.

Teniendo en cuenta a García (2017), es importante no confundir las emociones positivas como buenas emociones o las mejores emociones; y las negativas como malas emociones y las peores emociones. Es inevitable sentir todas las emociones existentes, es decir, es bueno sentir emociones negativas o poco saludables, pero se pueden evitar los comportamientos o actitudes que se toman al sentir este tipo de emociones, como: impulsividad, agresividad, violencia...

En relación a la “ley de asimetría hedónica” de Frijda (1988, citado en García, 2017), las emociones negativas tienen una duración mayor a las positivas debido a que son emociones más intensas y más fuertes.

Además, también consideraremos la clasificación realizada por García (2017) la cual, es diferente a todas las que hemos visto anteriormente.

- Emociones básicas y secundarias: las emociones básicas son aquellas que desempeñan un papel importante en la adaptación del cuerpo al entorno que le rodea. A partir de ahí, estas emociones básicas, que son un número reducido, pueden combinarse para así, producir emociones más complejas que pasan a llamarse emociones secundarias o derivadas.
- Emociones sociales: son una serie de estímulos afectivos que son característicos de las personas y que son visibles a partir de interacciones sociales con los demás.
- Emociones estéticas: este tipo de emociones son la contestación emocional a la belleza., es decir, tienen relación con el arte. Por ejemplo, podemos experimentar este tipo de emociones cuando leemos una obra literaria, cuando escuchamos una sinfonía, cuando observamos una obra de teatro o una escultura...

Del mismo modo, tal como hemos mencionado en apartados anteriores, desde hace años existen diversos autores que han aportado su clasificación de las emociones y éstas varían según el criterio clasificatorio, el autor y el año. Con lo cual, a continuación, se presenta una tabla (Tabla 3) con las diferentes clasificaciones de las emociones en función de diferentes referencias desde sus inicios hasta hoy en día.

Tabla 3

Clasificación de las emociones en función de diferentes autores.

Autor	Criterio clasificatorio	Emociones
Descartes (1647)	Experiencia emocional	Alegría, tristeza, amor, odio, deseo.
McDougall (1926)	Relación con los instintos	Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura.
Mowrer (1960)	Innatos	Dolor, placer.
Tomkins (1962, 1984)	Descarga nerviosa	Miedo, ira, alegría, interés, sorpresa, ansiedad, asco, desprecio, vergüenza.
Arieti (1970)	Cognitivo	Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo.
Izard (1972, 1991)	Procesamiento	Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza, culpa, desprecio, asco.
Ekman (1973, 1980)	Expresión facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco.
Emde (1980)	Biosocial	Miedo, ira, alegría, tristeza, interés, sorpresa, ansiedad, vergüenza, timidez, culpa, asco.
Scott (1980)	Sistémico	Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor.
Panksepp (1982)	Psicobiológico	Miedo, ira, pánico, expectativa, esperanza.
Epstein (1984)	Integrador	Miedo, ira, alegría, tristeza, amor.
Trevarthen (1984)	Psicología infantil	Miedo, ira, felicidad, tristeza.
Weiner (1986)	Independencia atribucional	Culpabilidad, desesperanza, felicidad, sorpresa, tristeza.

Lazarus (1991)	Cognitivo	Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, felicidad/alegría, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.
Goleman (1996)	Emociones primarias y sus “familiares”	Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Turner (2002)	Sociológico	Miedo-aversión, ira-asertividad, satisfacción, felicidad, decepción-tristeza.
TenHouten (2007)	Psicología social	Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa.

Nota: Adaptada de Bisquerra et al. (2015)

Por último, cabe destacar que la clasificación realizada por Bisquerra (2000, citado en Pellicer, 2018) se asemeja a la ya vista por Lazarus (1991) ya que, realiza la misma clasificación de emociones entre positivas, negativas y ambiguas.

2.2. Inteligencia

Una vez hemos determinado qué son las emociones y hemos resuelto sus funciones que desempeñan, es interesante conocer el origen de la inteligencia emocional, mediante la cual seremos capaces de gestionarlas correctamente. Para ello, creemos necesario, en primer lugar, definir el concepto de inteligencia y así, poder posteriormente abarcar de manera más detallada el concepto de inteligencia emocional.

Una de las primeras definiciones que encontramos de este concepto es según el diccionario de la Real Academia Española de la lengua (2020), en el cual el concepto de inteligencia tiene ocho acepciones que vamos a destacar las siguientes:

- Capacidad de entender o comprender.
- Capacidad de resolver problemas.
- Conocimiento, comprensión, acto de entender.
- Habilidad, destreza y experiencia.

A continuación, teniendo en cuenta otras fuentes bibliográficas y otros autores especialistas podemos consultar las siguientes apreciaciones sobre qué significa el concepto de inteligencia.

Según Gardner (2001), en el concepto de inteligencia se consideran dos posibles definiciones. Por una parte, es una habilidad común y única que todas las personas tienen de diferentes formas; por otra parte, la inteligencia se puede medir a través de herramientas o instrumentos estándares como son los exámenes o pruebas escritas, cuestionarios, test, etc.

Asimismo, Gardner (2001) afirma que la inteligencia es una capacidad que tenemos los seres humanos de resolver los problemas en uno o más ámbitos culturales.

Considerando a Sternberg (1985, citado en Mérida y Jorge, 2007) la inteligencia es una actividad mental que va dirigida hacia el ajuste intencionado, a la elección y formación de recursos y herramientas del mundo real importantes para la vida de uno.

En efecto, años más tarde, Gardner (2011) añade que, si nos atrevemos a decir que solo tenemos una inteligencia, significa que solo hay una computadora en nuestro cerebro. Por ello, señaló que, si la computadora de la que hablamos está funcionando correctamente, significa que eres y vas a ser bueno en todo y si trabajas a veces, significa que estás en la media. Sin embargo, si cometes muchos errores y te cuesta mucho esfuerzo trabajo y dedicación, significa que eres estúpido. Luego de esta analogía, agregó la idea de que las inteligencias múltiples se refieren a múltiples computadoras que pueden funcionar de manera autónoma e independiente, es decir, cada computadora será responsable de cosas diferentes. Por ejemplo, una computadora es responsable de la información musical, otra computadora es responsable de la información espacial, otra de lo matemático, otra del lenguaje, etc.

Tal y como señalan Prieto y Ballester, la inteligencia es “la capacidad que ayuda a resolver problemas o crear productos que son valorados por uno o más ambientes culturales” (2013, p.30). Aún así, teniendo en cuenta a Binet (1983, citado en Villamizar y Donoso, 2013), la inteligencia es un proceso psicológico de gran nivel que se puede medir y una vez medido, aquél que se acerque a los resultados que se esperan en su edad y en su contexto cultural, se debe considerar inteligente.

Volviendo con Gardner (2005, citado en Díez, 2015), hay diferentes tipos de inteligencias, con las que, por lo tanto, apoya que no solo tenemos que tener en cuenta y depender del cociente de inteligencia, sino que también tenemos que atender y debemos considerar el potencial que tienen todas las personas.

Además, Gardner especifica el término de inteligencia como “una habilidad general que se halla, en diversos grados, en todos los individuos, y que resulta especialmente importante para obtener buenos resultados en la escuela” (2011, p. 166, citado en Cogollos, 2020).

2.2.1. Tipos de Inteligencia

Hay diversas clasificaciones sobre tipos de inteligencia según distintos autores, pero en este presente trabajo vamos a destacar la siguiente, ya que es la más actual y de la cual, parten otros estudios. La clasificación según Gardner et al. (1996), recoge diferentes tipos de inteligencias los ocho diferentes tipos de Inteligencias Múltiples:

- **Inteligencia Lingüística:** es la capacidad de utilizar las palabras y los conceptos verbales de manera correcta y adecuada.
- **Inteligencia Musical:** es aquella capacidad de distinguir y elaborar melodías y armonías musicales.
- **Inteligencia Lógico-Matemática:** tal como su nombre indica, consiste en resolver problemas relacionados con la lógica y las matemáticas.
- **Inteligencia Viso-Espacial:** consiste en ser capaces de distinguir el espacio que nos rodea, las formas, las figuras, etc.
- **Inteligencia Corporal-Kinestésica:** capacidad de controlar nuestros propios movimientos, coordinarlos y expresar mediante ellos nuestras emociones.
- **Inteligencia Intrapersonal:** consiste en ser capaces de entendernos a nosotros mismos, nuestras motivaciones, nuestras emociones, etc.
- **Inteligencia Interpersonal:** capacidad de entender a los demás.
- **Inteligencia Naturalista:** nos permite ser capaces de relacionarnos con el medio ambiente y las especies.

Según Sternberg (2000, citado en Balsalobre, 2014), entre todos los tipos de inteligencia cabe destacar la intrapersonal y la interpersonal, ya que están directamente relacionadas con la inteligencia emocional porque está formada por ambos tipos de inteligencia.

2.2.2. Inteligencia Emocional

Cuando hablamos sobre el concepto de emoción y educación emocional es imprescindible abordar a su vez, el concepto de inteligencia emocional, ya que tal y como menciona Campillo (2012) es la capacidad que se trabaja en el aula cuando se educa emocionalmente.

La primera definición que vamos a destacar sobre el concepto de Inteligencia Emocional, ya que está más actualizado, es el del diccionario de la Real Academia Española, que define dicho concepto como: “La capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás” (2020, s.n.).

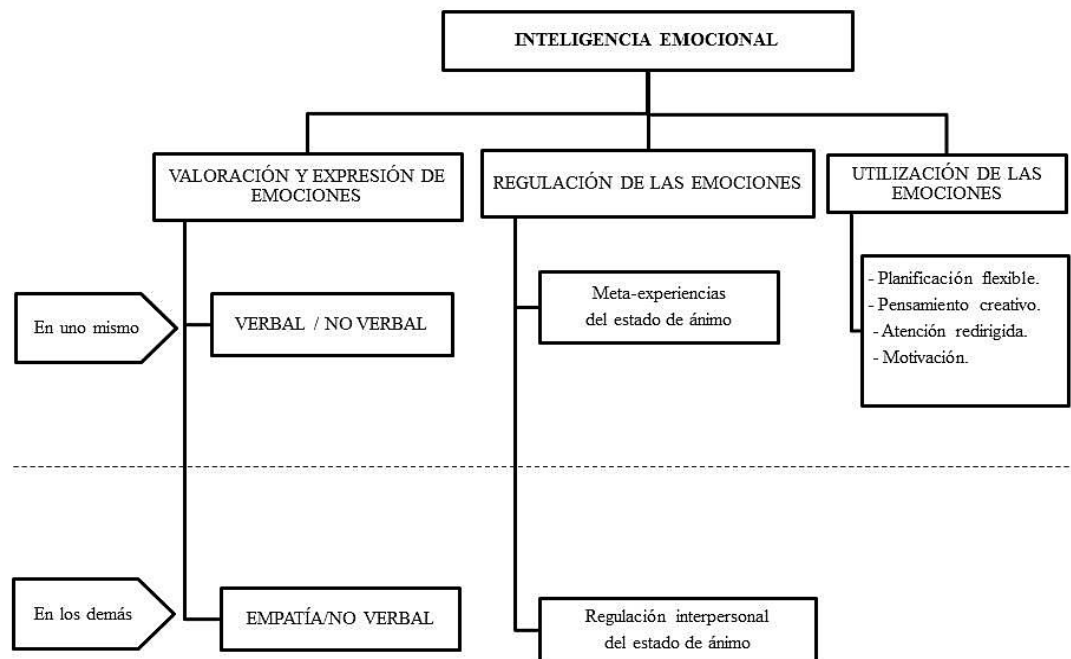
Por consiguiente, vamos a hacer un breve barrido por diferentes definiciones de dicho concepto teniendo en cuenta otras fuentes bibliográficas y otros autores especializados en este ámbito, que exponen las siguientes definiciones.

Desde el punto de vista del modelo de Salovey y Mayer (1990), el concepto de inteligencia emocional se explica como el subgrupo de la inteligencia social que implica la capacidad para controlar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los ajenos, de discriminarlos y de usar la información recogida para orientarnos en la acción y el pensamiento propio.

Al mismo tiempo, Salovey y Mayer (1990) afirman que la inteligencia emocional añade tres procesos mentales diferentes que participan en el procesamiento y la adaptación de la información emocional. En primer lugar, valorar y expresar las emociones de uno mismo y de los demás. Por consiguiente, el siguiente proceso mental que encontramos es el de regular las emociones propias y ajenas. Por último, utilizar las emociones para adaptarse en su entorno. A continuación, se presenta un esquema donde podemos ver los tres procesos mentales mencionados anteriormente desde dos puntos de vista distintos: desde el punto de vista de uno mismo y desde el punto de vista de los demás.

Figura 3

Esquema sobre los tres procesos mentales en la Inteligencia Emocional.



Nota: Tomada de Salovey y Mayer (1990, citado en Bisquerra et al., 2015, p.73).

Por tanto, en general, la inteligencia emocional tiene cierta importancia debido a la estrecha relación que se establece entre personalidad, emoción e impulso moral. La emoción considera el impulso como un medio de transmisión, y todo ello surge de la necesidad de expresar los sentimientos a través de la conducta (Goleman, 1996).

Asimismo, Goleman (1996) afirmó que algunos ejemplos de inteligencia emocional son el autocontrol, la perseverancia, el entusiasmo y nuestra capacidad para automotivarnos. Sin embargo, también agregó que la inteligencia emocional es importante porque involucra relaciones con el impulso moral, el carácter y las emociones.

Más tarde, Salovey y Mayer (1997) realizaron una revisión de su primer trabajo, aceptando que la definición que tenían sobre la inteligencia emocional era bastante escasa e insuficiente y que era necesario incluir una cuarta dimensión: la comprensión de las emociones. Por tanto, según estos autores la nueva definición del término es:

La Inteligencia emocional implica la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder a, o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el

conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (p. 10).

Por otra parte, Bharwaney (2010) señala que la inteligencia emocional es la capacidad para captar las emociones, entenderlas y tomar medidas adecuadas. Además, siguiendo a Quintero et al. (2015), la Inteligencia Emocional podría explicarse como: “la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos” (p. 95).

En este aspecto, Salovey et al. (2000, citado en Arpón, 2017), han podido observar de la Inteligencia Emocional cuatro apartados, los cuales tienen una relación conjunta:

- **Comprensión emocional:** este apartado consiste en entender las emociones.
- **Integración emocional:** una vez hemos reconocido nuestras emociones pasan a ser incorporadas en nuestro sistema cognitivo.
- **Percepción emocional:** consiste en cómo vemos y mostramos las emociones.
- **Regulación emocional:** controlar las propias emociones nos lleva a un crecimiento relacionado con las emociones, el intelecto y la persona.

En definitiva, como lo hace notar Martín (2018) en su libro, la inteligencia emocional bien trabajada y gestionada nos hace ser personas más capacitadas para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

2.3. Educación Emocional

Para promover la inteligencia emocional de los niños, es necesario crear un entorno propicio para su crecimiento emocional en las escuelas y las familias, así como se ha creado un entorno propicio para el desarrollo físico e intelectual (Greenberg, 2003, citado en Cogollos, 2020).

Considerando a Goleman (1996), sería beneficioso para nuestro futuro agregar propósitos de aprendizaje a los planes educativos que eduquen las habilidades humanas de los niños. Estas habilidades incluyen: el conocerse y controlarse a sí mismo, empatía y escucha activa, resolución de conflictos e interacción con los demás.

A día de hoy, la escuela es la única institución que tiene la capacidad de corregir emociones y educar a través de cursos útiles y favorables. Sin embargo, existe la duda de si todos los profesores que actualmente enseñan pueden proporcionar y enseñar educación emocional en determinadas condiciones, y si tienen la formación y las carreras suficientes para educar emocionalmente a sus alumnos. (Goleman, 1996).

La educación emocional, actualmente, se ha convertido en un tema de gran preocupación e interés. Muchos autores prestan especial atención a este tipo de educación debido al creciente número de cuestiones relacionadas con este tema. Por ejemplo, los maestros buscan razones por las cuales los estudiantes se comportan de una manera tan agresiva y ofensiva, sin ganas de aprender. Por tanto, la agresividad y el conservadurismo están íntimamente relacionados con las emociones, de esta forma se observa que existe una importante necesidad de educación emocional. Es muy usual encontrarse en el aula alumnos con frustración y con pocas ganas de estar en el colegio para aprender. No saben regular sus propias emociones y es continuamente un motivo de los diversos conflictos que hay en el aula. (Sánchez, 1999).

Además, siguiendo con Sánchez (1999), enseñamos a los niños desde pequeños a saber y discernir qué está bien y qué está mal, pero nunca terminamos de dejarles elegir libremente qué hacer en la práctica o en situaciones de conflicto. Por ejemplo, a un niño que está a punto de hacer algo mal siempre se le pide que detenga o no realice la acción, por lo que es castigado o condenado y con ello, el niño se contiene y no lleva a cabo la acción que iba a realizar. De esta forma, nos aseguramos de que los niños no actúen por miedo. Pero a medida que envejecen y pierden este miedo, comienzan a mostrar un lado más violento y agresivo. Por lo tanto, a los niños y niñas hay que educarlos no hacer que se repriman ni cohíban.

De acuerdo con Bisquerra (2003), afirma que la educación emocional es como una sucesión o un proceso educativo continuo y permanente, que intenta potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento fundamental y principal del desarrollo integral de la persona, con el fin de capacitarle para la vida. Con ello, se pretende aumentar el bienestar personal y social.

Es importante educar sus emociones y evitar situaciones de riesgo en el futuro. En otras palabras, es cada vez más común ver a jóvenes consumiendo drogas o viviendo situaciones bastantes desfavorables. Todo esto se debe a no saber cómo lidiar con sus propias emociones,

no saber cómo controlarlas y regularlas, y no saber cómo comprenderlas. Por lo tanto, la imposibilidad o incapacidad para llevar a cabo una educación emocional de manera adecuada en el aula conducirá a la deserción escolar, la delincuencia, la violencia, el abuso de drogas, la baja autoestima, el suicidio, el homicidio, etc. (Bisquerra, 2003).

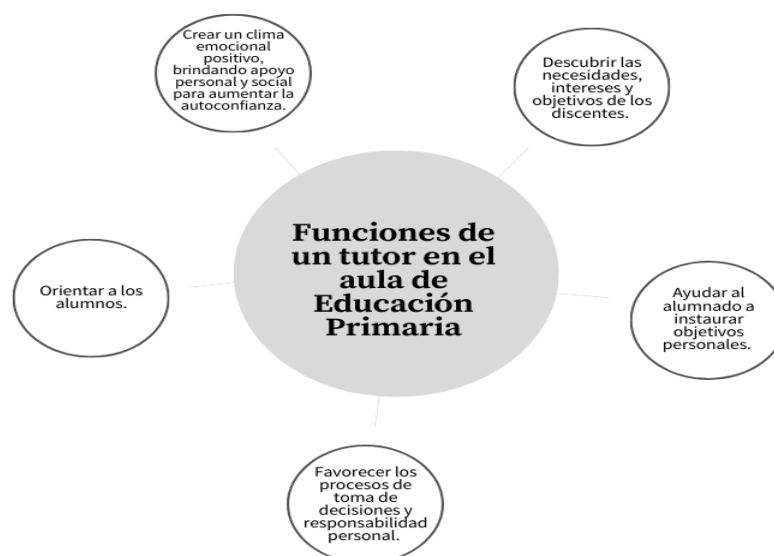
En relación con el papel del profesorado en el proceso de adquisición de las emociones en el aprendizaje es fundamental (Bisquerra, 2003). Aquellos aprendizajes que se adquieren y se asientan por un largo periodo de tiempo son aquellos que se han aprendido mediante una emoción y, además si esos aprendizajes son vivenciales aún más (Bisquerra, 2005 citado en Pellicer, 2018).

Como expresa Martínez (2010), en la escuela se debería tener en cuenta la opción de establecer una enseñanza en que los alumnos y alumnas sean más inteligentes emocionalmente, proporcionar recursos y habilidades emocionales básicas que les resguarden de los factores de riesgo o, al menos, que atenúen sus efectos negativos. Asimismo, la autora afirma que una mala educación emocional en la infancia puede acarrear problemas en la adolescencia tales como: adicción a drogas, problemas de conducta, embarazos no deseados...).

Del mismo modo, tal y como podemos ver en la siguiente figura, Martínez (2010) plantea las funciones que debería seguir un tutor en un aula de Educación Primaria:

Figura 4

Funciones de un tutor en el aula de Educación Primaria.



Nota: Elaboración propia.

Tal y como afirma Bisquerra (2011), las emociones realizan un papel muy importante en nuestras vidas. No importa la edad que tengamos, damos una gran importancia a las emociones, es decir, a nuestros sentimientos e incluso a los sentimientos que nos producen algunas cosas o algunas situaciones. Además, en algunos casos, la falta de autorregulación, dando prioridad a las emociones, puede sacarnos de apuros. Por ejemplo, drogas juveniles. Están obsesionados con cambiar su estado emocional y deshacerse de los problemas. Sin embargo, en los centros relacionados con la educación, los servicios de educación emocional son insuficientes.

Según Bisquerra (2012), existen personas que son emocionalmente inteligentes, pero para que la mayoría de las personas en toda la sociedad tengan inteligencia emocional, es necesario educar y desarrollar habilidades emocionales, lo que aún no se ha resuelto en la actualidad. Además, también menciona que son necesarios algunos valores para mejorar nuestra convivencia como son el amor, la justicia, la libertad, la paz, la compasión, el agradecimiento, la solidaridad y el respeto.

Como lo hacen notar Caballero et al. (2016 citado en Bermúdez y Saenz, 2019), las emociones determinan constantemente el comportamiento humano, por lo que no pueden separarse del campo educativo, y la educación emocional es necesaria para el desarrollo integral de los estudiantes.

Desde el punto de vista de García (2017), educar las emociones es una tarea necesaria y fundamental en los niños para aprender la regulación emocional y saber lidiar con las emociones negativas tales como la ira o la rabia, y por lo que la respuesta y actitud que se adopte sean adecuadas y apropiadas, pero no impulsivas.

Cada vez son más concluyentes y hay más cantidad de evidencias científicas, que demuestran y defienden la importancia de las emociones en el ámbito educativo (Bermúdez y Saenz, 2019). Del mismo modo, los mismos autores definen la Educación Emocional como un proceso educativo continuo y permanente que debe recorrer todo el currículo académico y la formación permanente de nuestra vida.

Además, en cuanto a la inestabilidad emocional, según González et al. (2019) puede llevar a diversos problemas y a un malestar psicológico, repercutiendo así, en un bajo rendimiento académico. Asimismo, puede acarrear en abandonos escolares, pobres relaciones

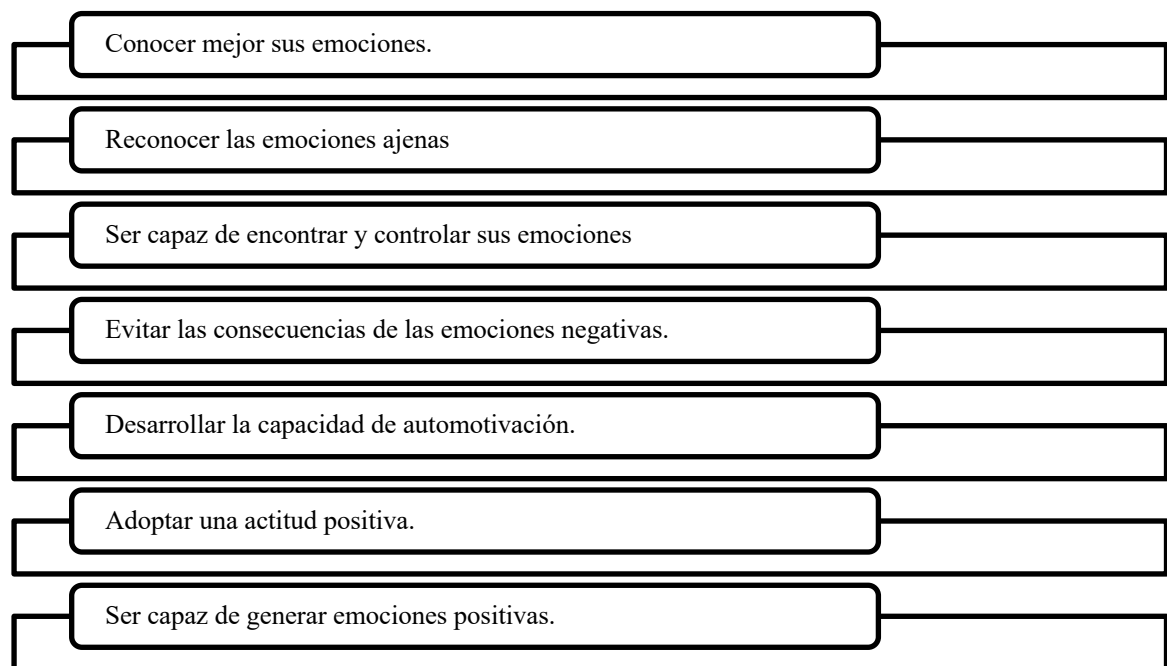
interpersonales, fracasos sociales o bien, problemas más graves como son la ansiedad o la depresión. A su vez, no podemos olvidar también, las inadecuadas interacciones sociales o conductas antisociales tale como la agresividad, irritación, timidez o ansiedad social.

No obstante, teniendo en cuenta a Perandones et al. (2013, citado en González et al., 2019), trabajar las emociones positivas en el aula beneficia la comprensión entre docente y alumno, así como las relaciones agradables y un clima escolar de cooperación. También, permite desarrollar un estado psicológico favorable que excede, no solo en un mayor y mejor aprendizaje, sino además en una mejor calidad de vida.

De acuerdo con Bisquerra (2020), la educación emocional presenta una serie de objetivos que vamos a plasmar en la Figura 5:

Figura 5

Objetivos de la Educación Emocional.



Nota: Adaptado de Bisquerra (2020).

2.3.1. *Competencias Emocionales*

Los objetivos de la Educación Emocional proceden del desarrollo y del tratamiento de las competencias emocionales. Con lo cual, teniendo en cuenta a Salovey y Sluyter (1997, citado en Bisquerra, 2003), identificaron cinco dimensiones diferentes y esenciales dentro de

las competencias emocionales que lo podemos observar, más adelante, con mayor claridad en la Figura 6.

Tal y como señala Saarni (1999, citado en Fragoso, 2015), las competencias emocionales son una unión de capacidades y habilidades relacionados que una persona precisa para poder desenvolverse en un ambiente variable y salir como un individuo nuevo y diferente, mejor adaptado, eficiente y con mayor confianza en sí mismo. Del mismo modo, su modelo consta de ocho competencias emocionales.

En primer lugar, la conciencia emocional de uno mismo, que consiste en la inclusión de la posibilidad de reconocimiento múltiple de experiencias emocionales, de la introducción de distintos niveles de madurez emocional y también, del conocimiento de los procesos emocionales que aparentemente son inconscientes. En segundo lugar, la habilidad para diferencias y comprender las emociones ajenas. En tercer lugar, la habilidad para utilizar el lenguaje y las expresiones propias de la emoción. Por consiguiente, la capacidad de empatía, es decir, ser capaz de reconocer y entender las emociones de los demás. En quinto lugar, la habilidad para discernir la experiencia emocional subjetiva interna de la expresión emocional externa. Esto debe llevarse a cabo en nosotros y en los demás, es decir, se relaciona con estrategias de autopresentación. En sexto lugar, la habilidad para resolver de manera adaptativa aquellas situaciones desfavorables y estresantes. Seguidamente, el conocimiento de la comunicación emocional en las relaciones, también conocida como la capacidad para expresar la emoción, así como el grado de reciprocidad que se puede generar en otros. Finalmente, la capacidad de la autoeficacia emocional, que en esta habilidad la persona se siente como se desea sentir, es el balance emocional entre lo personal, social y cultural.

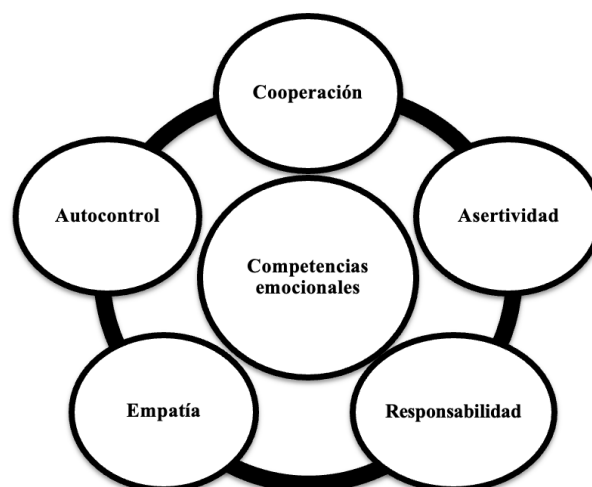
Según Bisquerra et al. (2003), las competencias emocionales también se pueden definir como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Asimismo, el mismo autor añade que las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio ayudan a adaptarse mejor al entorno social y afrontar mejor los desafíos que trae la vida. Con lo cual, los aspectos que se ven beneficiados por las competencias emocionales son los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (p.16)

Además, Bisquerra (2003) presenta, desde su punto de vista, un modelo de estructuración de las competencias emocionales, también llamada Pentágono de Competencias Emocionales:

- **Conciencia emocional:** podemos definirla como la capacidad de tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, incluida la capacidad de capturar el clima emocional de un determinado contexto.
- **Regulación emocional:** esta es la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada. Además, supone tener en cuenta y conocer la correlación entre emoción, cognición y comportamiento.
- **Autonomía personal:** conjunto de recursos y elementos relacionados con la autogestión personal, entre los que se encuentran la autoestima, la actitud positiva hacia la vida, la responsabilidad, la capacidad de analizar críticamente las normas sociales, la capacidad de buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
- **Competencia social:** nos permite tener buenas relaciones sociales con otras personas. Para ello, se requiere dominar las habilidades sociales básicas, el respeto, la asertividad...
- **Habilidades de vida y bienestar:** capacidad de adoptar conductas adecuadas y responsables para enfrentar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean los retos personales, profesionales, familiares, sociales, etc. Las habilidades para la vida nos permiten organizar nuestras vidas de una manera sana y equilibrada.

Figura 6

Las competencias emocionales.

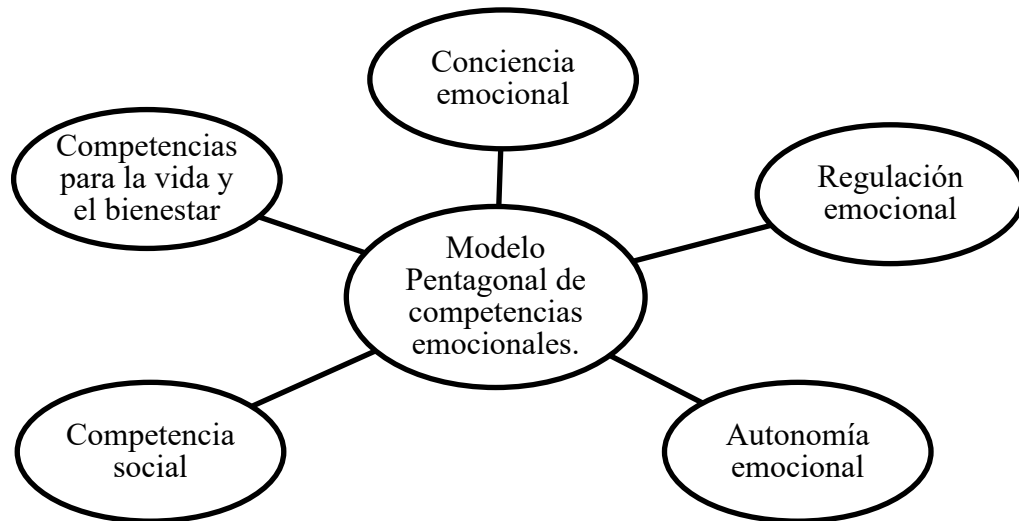


Nota: Adaptado de Salovey y Sluyter (1997).

El modelo Pentagonal de las Competencias Emocionales se estructura en cinco grandes dimensiones (Bisquerra y Pérez, 2007). A continuación, vamos a exponer las cinco dimensiones mencionadas mediante un esquema:

Figura 7

El Modelo Pentagonal de las emociones.



Nota. Adaptada de Bisquerra y Pérez (2007).

3. Marco Legal

A continuación, se va a mostrar la legislación educativa vigente, tanto a nivel estatal como a nivel autonómico, destacando los apartados de esas legislaciones que estén relacionados directamente con la temática que hemos ido trabajando a lo largo de todo este TFG.

Por un lado, podemos observar en la legislación nacional diversos documentos relacionados con la temática de este TFG. En primer lugar, según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), podemos encontrar una serie de apartados que mencionan conceptos tales como: educación emocional, gestión emocional, habilidades emocionales, desarrollo emocional y dimensión afectiva.

En el Preámbulo de la presente ley, se especifica que para cualquier persona la educación es el medio más adecuado para desarrollar al máximo sus capacidades, construir su personalidad, conformar su propia identidad y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica.

Asimismo, en el mismo Preámbulo de la ley, se menciona que se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores, entre los que se incluye la igualdad entre hombres y mujeres como pilar de la democracia.

Además, en el apartado 1 del Artículo 71 se determina que las administraciones educativas dispondrán de los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley.

En segundo lugar, encontramos en el Preámbulo del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, que el presente Real Decreto se basa en la potenciación del aprendizaje por competencias [...] que supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz.

Por consiguiente, hay que tener en cuenta, que tal y como hemos mencionado en la ley anterior cada una de las áreas o materias que se imparten en las aulas de Educación Primaria tienen algunos contenidos relacionados con las emociones o con la educación emocional. Sin embargo, cabe destacar en la introducción al área de Ciencias de la Naturaleza, que el currículo básico se ha formulado partiendo del desarrollo cognitivo y emocional en el que se encuentra el alumnado de esta etapa, de la concreción de su pensamiento, de sus posibilidades cognitivas, de su interés por aprender y relacionarse con sus iguales y con el entorno y de su paso hacia un pensamiento abstracto hacia el final de la etapa.

Con respecto al área de Ciencias de la Naturaleza, más concretamente en el Bloque 2, encontramos el 3.8 de los Estándares de Aprendizaje Evaluables en que el niño debe identificar las emociones y los sentimientos propios, de sus compañeros y de los adultos manifestando conductas empáticas.

Sin embargo, en relación al área de Lengua Castellana y Literatura, dentro del primer Criterio de Evaluación que corresponde a: “participar en situaciones de comunicación, dirigidas o espontaneas, respetando las normas de la comunicación: turno de palabra, organizar el discurso, escuchar e incorporar las intervenciones de los demás”, destacamos dos Estándares de Aprendizaje Evaluables (el 1.1 y el 1.3) que son los siguientes:

- Emplea la lengua oral con distintas finalidades (académica, social y lúdica) y como forma de comunicación y de expresión personal (sentimientos, emociones...) en distintos ámbitos.
- Escucha atentamente las intervenciones de los compañeros y sigue las estrategias y normas para el intercambio comunicativo mostrando respeto y consideración por las ideas, sentimientos y emociones de los demás.

Así pues, en la Introducción al área de Educación Artística, se manifiesta que el proceso de aprendizaje en el ser humano no puede estar alejado del desarrollo de sus facetas artísticas que le sirven como un medio de expresión de sus ideas, pensamientos y sentimientos.

No obstante, en el Bloque 3: La música, el movimiento y la danza del área de Educación Musical, encontramos el siguiente estándar de aprendizaje evaluable: Identifica el cuerpo como instrumento para la expresión de sentimientos y emociones y como forma de interacción social.

De igual forma, en el área de Educación Física también podemos encontrar un criterio de evaluación donde se expresa que el alumno debe utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

Por último, en el área donde más abunda el concepto de emoción o sentimiento es en el de Valores Sociales y Cívicos. En dicha área podemos encontrar que en todos sus bloques aparecen como mínimo un criterio o un estándar de aprendizaje donde se mencione sobre esos dos conceptos. Por ejemplo, en el bloque primero encontramos, por una parte, adquirir capacidades para tomar decisiones de forma independiente, manejando las dificultades para superar frustraciones y sentimientos negativos ante los problemas; y, por otra parte, estructurar un pensamiento efectivo e independiente empleando las emociones de forma positiva.

Por otro lado, en cuanto a la legislación autonómica, destacamos, en primer lugar, el Decreto 104/2018 de 27 de julio del Consell, mediante el cual se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano.

En el Preámbulo del Decreto, se aclara que la educación inclusiva se ha de inscribir en los principios de accesibilidad universal, física, sensorial, cognitiva y emocional y, por consiguiente, deben adoptarse las actuaciones de intervención educativa adecuadas, efectivas y eficientes para el éxito escolar de todo el alumnado.

Además, en el Capítulo I del decreto, denominado *Disposiciones generales*, se indica que la educación inclusiva comporta la participación de toda la comunidad educativa, lo que contribuye a la cohesión de todas las personas miembros y desarrolla las competencias sociales y emocionales, la ayuda mutua y la resolución pacífica de conflictos, que deben ser objeto de trabajo explícito y sistemático.

Asimismo, dentro del mismo Capítulo I, en el Artículo 3 se especifica que la escuela inclusiva requiere que los espacios, servicios, procesos, materiales y productos puedan ser utilizados por todo el alumnado y por las personas miembros de la comunidad educativa sin ningún tipo de discriminación y se incorporen las condiciones que aseguren la accesibilidad física, cognitiva, sensorial y emocional.

Aun así, en los Artículos 5 y 6 se muestran una serie de acciones que se deben desarrollar pero que de las cuales vamos a destacar solamente dos. La primera de ellas es

disponer de las condiciones que posibiliten la accesibilidad física, sensorial, cognitiva y emocional de los centros docentes y de los servicios educativos. La segunda es llevar a cabo, dentro del ámbito de sus competencias, las actuaciones que posibiliten la accesibilidad física, sensorial, cognitiva y emocional de toda la comunidad educativa.

Del mismo modo, en los *Niveles de respuesta educativa para la inclusión* se incluyen las actuaciones de acompañamiento y apoyo personalizado para cualquier alumna o alumno que en un momento determinado pueda necesitarlas, incidiendo especialmente en las actuaciones que le impliquen emocionalmente, refuercen su autoestima, el sentido de pertenencia al grupo y al centro, y preparan para interacciones positivas en contextos sociales habituales y sobretodo, las medidas extraordinarias incluyen las adaptaciones curriculares individuales significativas, las adaptaciones de acceso que requieren materiales singulares, personal especializado o medidas organizativas extraordinarias, los programas específicos que requieren adaptaciones significativas del currículo, y los programas singulares para el aprendizaje de habilidades de autorregulación del comportamiento y las emociones o habilidades de comunicación interpersonal y de relación social en los contextos habituales y de futura incorporación.

En el Artículo 30, que hace referencia a los *Objetivos de la orientación educativa, psicopedagógica y profesional*, se señala el objetivo de promover programas o acciones que contribuyan al desarrollo personal, emocional, profesional y social del alumnado.

En segundo lugar, destacamos el Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que se establece el currículo y se desarrolla la ordenación general de la Educación Primaria en la Comunitat Valenciana.

De la misma forma que hemos visto en el anterior Real Decreto 126/2014, en este Decreto también se divide en áreas o materias que a su vez presenta contenidos o criterios relacionados con los conceptos de emoción o sentimiento.

Como se especifican en las tablas 4, 5, 6, 7 y 8 las áreas que más relación guardan con el trabajo de las emociones según el currículum son: Ciencias de la Naturaleza, Lengua Castellana y Literatura, Educación Física, Educación Musical y Educación Plástica.

En primer lugar, en el área de Ciencias de la Naturaleza, tal y como podemos observar en la *Tabla 4*, se trabajan contenidos relacionados con las emociones en todos los cursos de la etapa de Educación Primaria, pero no en todos los bloques. Mayoritariamente, se trabaja en el bloque 2 en el que coinciden todos los cursos, sin embargo, en el bloque 1 solo se trabaja en el 4º curso.

En segundo lugar, en la *Tabla 5*, podemos ver el área de Lengua Castellana y Literatura que solamente se trabajan las emociones en tres cursos de Educación Primaria que corresponden a tercero, cuarto y quinto. Aún así, solo se trabajan en los bloques 1 y 4.

En tercer lugar, en el área de Educación Física (*Tabla 6*) vemos que son en los bloques 1, 3 y 5 en los únicos que se trabajan las emociones, aunque en esta área sí que trabaja en todos los cursos de la etapa de Primaria.

En cuarto lugar, tal como podemos ver en el área de Educación Musical (*Tabla 7*), hace hincapié solo única y exclusivamente en el bloque 2 de los cursos 3º, 4º y 5º. Mientras que en el resto no se trabaja las emociones.

Por último, en el área de Educación Plástica (*Tabla 8*), se trabaja en el bloque 2 y en todos los cursos, a diferencia del bloque 1 que solo se trabaja en 3º.

Tabla 4

Área de las Ciencias de la Naturaleza.

Ciencias de la Naturaleza		Curso 1°	Curso 2°	Curso 3°	Curso 4°	Curso 5°	Curso 6°
Bloque 1	Contenidos			Regulación y cambio de las propias emociones.	Control de la expresión de sentimientos y emociones en conflictos		
	Criterios de Evaluación			Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, reconociendo su rol, confiando en sus posibilidades y en las de sus compañeros y regulando sus emociones ante los conflictos.	Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, aceptando su rol, haciendo aportaciones y ayudando a los otros miembros del grupo y expresando sus emociones ante los conflictos de forma respetuosa.		
Bloque 2	Contenidos	Juegos de autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valoración y atención al propio cuerpo: autoestima. ▪ Juegos de presentación, conocimiento, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realización práctica de ejercicios para una correcta respiración. ▪ Práctica sistemática de la relajación. ▪ Conocimiento de sí mismo y de los demás. ▪ Juegos de presentación, conocimiento... 	Exploración de los sentimientos y emociones propias y de los compañeros	Aceptación de las diferencias, posibilidades y limitaciones	Diálogo.
	Criterios de Evaluación	Reconocer y expresar, a través del juego, sus emociones y sentimientos reconociendo como se manifiestan en su propio cuerpo.	Reconocer y expresar, a través del juego, sus emociones y sentimientos reconociendo como se manifiestan en su propio cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar y adoptar hábitos de respiración y relajación para mejorar el bienestar físico y emocional como medida preventiva frente al estrés. • Reconocer y expresar, a través del juego, emociones y sentimientos propios y ajenos. 	Reconocer emociones y sentimientos propios y ajenos en acciones en diversas manifestaciones de su entorno próximo, reflexionando y extrayendo conclusiones para expresarlos de forma respetuosa y creativa.	Reconocer emociones y sentimientos propios y ajenos, reconociendo su importancia y poniéndose en el lugar de otros, reflexionando y extrayendo conclusiones para expresarse mostrando empatía de forma respetuosa y creativa.	Reconocer emociones y sentimientos propios y ajenos, adoptando una conducta asertiva para la resolución de conflictos de forma dialogada, reflexionando y extrayendo conclusiones para expresarse mostrando empatía de forma respetuosa y creativa.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 5*Área de Lengua Castellana y Literatura.*

Lengua Castellana y Literatura		Curso 3º	Curso 4º	Curso 5º
Bloque 1	Contenidos			Respeto por las intervenciones y los sentimientos.
	Criterios de Evaluación			Participar en debates y coloquios sobre temas cercanos a su experiencia respetando al moderador y utilizar el diálogo para resolver conflictos interpersonales, escuchando activamente, identificando y respetando las emociones y el contenido del discurso del interlocutor, exponiendo y reformulando de forma organizada sus opiniones con un lenguaje respetuoso.
Bloque 4	Contenidos	Capacidad de regular y cambiar las propias emociones.	Control de la expresión de sentimientos y emociones en conflictos.	
	Criterios de Evaluación	Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, reconociendo su rol, confiando en sus posibilidades y en las de sus compañeros y regulando sus emociones ante los conflictos, utilizando el diálogo igualitario.	Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, aceptando su rol, haciendo aportaciones y ayudando a los otros miembros del grupo, expresando sus emociones ante los conflictos de forma respetuosa y utilizando el diálogo igualitario.	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 6

Área de Educación Física.

Educación Física		Curso 1°	Curso 2°	Curso 3°	Curso 4°	Curso 5°	Curso 6°
Bloque 1	Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación de sensaciones a través del movimiento corporal. • Práctica de actividades expresivas que fomenten la desinhibición y espontaneidad. • Práctica de la relajación. 	Identificación de sensaciones, sentimientos y emociones propias.	Exposición de estados, sensaciones, sentimientos y emociones propias: canales de transmisión (verbal y corporal)		Identificación del origen de diferentes estados, sensaciones, sentimientos y emociones propias.	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio vivenciado: proyección de vida emocional y afectiva • Identificación con sentimientos y emociones de los demás: la empatía.
	Criterios de Evaluación	Expresar emociones y sensaciones de forma desinhibida y espontánea por medio del movimiento.	Realizar acciones motrices desde globales a segmentarias para experimentar con sus posibilidades corporales, diferenciando sensaciones, emociones y sentimientos.	Realizar acciones motrices con equilibrios estáticos, ajustando el tono y la postura corporal a los mismos, diferenciando sensaciones, emociones y sentimientos.		Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás, estableciendo unas relaciones interpersonales respetuosas y empáticas, con una actitud reflexiva.	Aceptar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando y mejorando relaciones interpersonales respetuosas y empáticas, con una actitud reflexiva y crítica.
Bloque 3	Contenidos		Comunicación de sensaciones y emociones con el lenguaje corporal.				
	Criterios de Evaluación		Expresar emociones y sensaciones de forma desinhibida y espontánea, por medio del gesto y la mímica.				
Bloque 5	Contenidos			Capacidad de regulación y cambio las propias emociones	Ayuda, confluencia, trabajo con todos, aceptación a todos. Control de la expresión de sentimientos y emociones en conflictos.		

	Criterios de Evaluación			<p>Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, aceptando normas y reglas, reconociendo su rol, confiando en sus posibilidades y en las de sus compañeros y regulando sus emociones ante los conflictos utilizando el diálogo igualitario.</p>	<p>Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, aceptando normas y reglas así como su rol, ayudando a los otros miembros del grupo y expresando sus emociones ante los conflictos de forma respetuosa utilizando el diálogo igualitario.</p>		
--	-------------------------	--	--	---	---	--	--

Nota: Elaboración propia.

Tabla 7*Área de Educación Musical.*

Educación Musical		Curso 3°	Curso 4°	Curso 5°
Bloque 2	Contenidos	Regulación y cambio de las propias emociones.	Control de la expresión de sentimientos y emociones en conflictos.	Respeto al moderador y uso del diálogo para resolver conflictos interpersonales, escuchando activamente, identificando y respetando las emociones y el contenido del discurso del interlocutor.
	Criterios de Evaluación	Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, reconociendo su rol, confiando en sus posibilidades y en las de sus compañeros y regulando sus emociones ante los conflictos.	Participar en equipos de trabajo realizando la parte de tarea que le corresponde para alcanzar metas comunes, aceptando el rol, haciendo aportaciones y ayudando a los otros miembros del grupo y expresando sus emociones ante los conflictos de forma respetuosa.	Interpretar las demandas de las tareas de aprendizaje, mantener la concentración y el esfuerzo mientras las realiza, adaptándose a los cambios sin desanimarse ante las dificultades, intentando resolver las dudas por sus propios medios haciéndose preguntas y buscando ayuda si la necesita.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 8

Área de Educación Plástica.

Educación Plástica		Curso 1°	Curso 2°	Curso 3°	Curso 4°	Curso 5°	Curso 6°
Bloque 1	Contenidos			Importancia de la función expresiva y comunicativa de las imágenes en la sociedad. Función informativa, descriptiva, publicitaria, expresión de sentimientos y emociones.			
	Criterios de Evaluación			Reconocer imágenes de las producciones que aparecen en lugares públicos, museos y espacios culturales del entorno próximo identificando los rasgos descriptivos y narrativos que utilizan para expresar valores, emociones y sentimientos implícitos en el mensaje que pretenden transmitir.			
Bloque 2	Contenidos	Composiciones simétricas y asimétricas. Interpretación de su entorno según su percepción visual natural y emocional.	Técnicas y materiales de la expresión plástica	Punto y línea. Como elementos generadores de imágenes. Como elementos de expresión de emociones y sentimientos. Rectas: horizontales, verticales, oblicuas.	<ul style="list-style-type: none"> • Punto y línea. Como elementos de expresión de emociones y sentimientos. Distintos tipos de líneas en función de lo que se quiere expresar • Componente emocional de la forma. • Control de la expresión de sentimientos y emociones en conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas y materiales de la expresión plástica • Respeto al moderador y uso del diálogo para resolver conflictos interpersonales, escuchando activamente, identificando y respetando las emociones y el contenido del discurso del interlocutor. 	Exploración de las posibilidades expresivas de los elementos configurativos del lenguaje visual

	Criterios de Evaluación	<p>Observar e interpretar su entorno personal, familiar y natural próximo para representar emociones, ideas, acciones y situaciones utilizando los elementos básicos del lenguaje visual a través del juego y la experimentación.</p>	<p>Observar e interpretar elementos de su entorno personal, familiar y natural próximo para representar emociones, ideas, acciones y situaciones utilizando de forma intencionada los elementos básicos del lenguaje visual.</p>	<p>Observar e interpretar producciones artísticas realizadas con diferentes técnicas para representar de forma personal emociones ideas, acciones y situaciones utilizando los elementos del lenguaje visual.</p>	<p>Observar e interpretar imágenes, publicidad, ilustraciones, obras pictóricas y grabados presentes en los medios de comunicación escrita y en lugares del entorno social y natural próximo, para representar de forma personal emociones, ideas, acciones y situaciones utilizando los elementos del lenguaje visual.</p>	<p>Observar e interpretar, esculturas elementos arquitectónicos y de diseño en museos, exposiciones y otros entornos sociales y naturales próximos para representar de forma personal emociones, ideas, acciones y situaciones utilizando los elementos del lenguaje visual.</p>	<p>Observar e interpretar los elementos del entorno social cultural y artístico presentes en los medios de comunicación audiovisual e Internet, para representar de forma personal emociones, ideas, acciones y situaciones utilizando los elementos del lenguaje visual.</p>
--	-------------------------	---	--	---	---	--	---

Nota: Elaboración propia.

4. Propuesta de Intervención

4.1. Introducción

Como ya hemos comentado, la sociedad exige que las personas tengan una buena inteligencia emocional para poder afrontar los problemas que puedan surgir cada día. Por ello, se cree que la educación emocional se ha convertido en uno de los retos a los que se enfrentan los docentes en la actualidad (Bisquerra, 2012).

Creemos que es necesario incluir en el aula algunas propuestas que resuelvan este problema con los estudiantes y trabajen el tema de las emociones en el aula con el fin de adquirir competencias emocionales básicas para la vida ya que es una necesidad personal y social a la que apenas se le presta atención de manera académica. Por lo tanto, esperamos diseñar un plan de intervención que pueda satisfacer estas necesidades, porque creemos que es importante trabajarlo desde una edad temprana para mejorar los estilos de vida y los comportamientos de las personas.

En este apartado vamos a mostrar nuestra Propuesta de Intervención que ha sido diseñada sobre la Educación Emocional en el aula de Educación Primaria. Del mismo modo, cabe destacar que va a ir enfocada a los alumnos y alumnas de tercer curso, ya que tal y como hemos visto en el punto de Marco Legal, el contenido de emociones se trabaja mayoritariamente en el tercer curso de Primaria. Con lo cual, se desarrollará a partir de diversas actividades elaboradas en distintas sesiones y que, a su vez incluyen los recursos necesarios para llevarlos a cabo en la práctica. Además, se añadirá todas las posibles adaptaciones que puedan llevarse a cabo en el momento de la realización de estas, en caso de haber algún alumno o alumna con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.

Además, las actividades que vamos a llevar a cabo en dicha Propuesta de Intervención van a estar organizadas en base al Modelo Pentagonal de Bisquerra y Pérez (2017) es decir, las actividades van a estar relacionadas con las siguientes competencias: la primera es la de conciencia emocional, la segunda la de regulación emocional, la tercera es la de autonomía personal, la cuarta es la competencia social y por último, las habilidades de vida para el bienestar. A cada competencia le corresponde dos actividades que serán

explicadas en los apartados siguientes. En efecto, a continuación, vamos a presentar los objetivos que forman parte de la propuesta de intervención.

4.2. Objetivos de la Propuesta

El objetivo general que se pretende alcanzar con la propuesta de intervención es desarrollar las emociones desde la asignatura de la tutoría, de manera interdisciplinar entre las áreas de Ciencias de la Naturaleza, Lengua Castellana y Literatura, Educación Física, Educación Musical y Educación Plástica en tercero de Educación Primaria. Así mismo, los objetivos que se derivarían de este, a nivel curricular, serían los siguientes:

4.2.1. Objetivos Generales de Etapa

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

4.2.2. Objetivos Didácticos

A continuación, se presentan los objetivos didácticos de las sesiones que se van a llevar a cabo, en función de las materias.

- Educación Física: representar la emoción mediante su cuerpo para que sus compañeros reconozcan de qué emoción se trata.
- Educación Plástica: realizar una botella mágica de la calma en que el alumnado al ver dicha botella se relaje y se tranquilice.
- Lengua Castellana: Enumerar conceptos positivos de sus compañeros.
- Educación Musical: Distinguir las emociones a partir del ritmo musical y de las letras de las canciones.
- Ciencias de la Naturaleza: Relacionar el tiempo meteorológico con las emociones.

4.3. Competencias

A través de las diferentes sesiones se desarrollarán las distintas competencias clave entre las cuales se destacan, en primer lugar, la competencia en comunicación lingüística (CCL) que hace referencia a la habilidad para usar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral y escrita. En nuestra propuesta se va a desarrollar mediante la asignatura de Lengua Castellana y Literatura y la tutoría mediante actividades que se precisen de la lengua y de la comunicación.

En segundo lugar, la competencia de aprender a aprender (CAA) que involucra al alumno para que desarrolle su capacidad para aprender, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo. Esta competencia es la única que se va a trabajar durante todas las sesiones, ya que se trabajan aspectos importantes y necesarios para un buen aprendizaje.

En tercer lugar, la competencia social y cívica (CSC) que hace referencia a la capacidad que tenemos para relacionarnos con los demás y participar de manera activa y democrática en la vida social y cívica. Esta competencia se va a trabajar mediante actividades cooperativas entre alumnos y además, en situaciones donde tengan que relacionarse entre iguales. Se abarcará en las asignaturas de educación física, tutoría y ciencias de la naturaleza.

En cuarto lugar, el sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE) hace referencia a las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos. Con lo cual, fomentaremos esta competencia en la asignatura de educación física, tutoría, lengua castellana y ciencias de la naturaleza.

Y por último, la conciencia y expresiones culturales (CEC) se refiere a la capacidad que tenemos de apreciar lo importante que es la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura. Tal y como podemos ver, esta competencia la desarrollaremos en las asignaturas de educación plástica y educación musical.

4.4. Metodología

En nuestra Propuesta de Intervención hemos programado 12 sesiones de trabajo, de las cuales 2 hacen referencia a la evaluación inicial y a la evaluación final. La mayoría de las

sesiones se llevan a cabo de manera grupal (es decir, en todo el grupo-clase). De esta forma, vamos a intentar promover la interacción social entre los iguales. Sin embargo, algunas actividades se han planteado con una metodología individual, intentado atender a la diversidad del alumnado, a sus necesidades particulares para así también, fomentar la reflexión individual y la autonomía en el proceso de aprendizaje.

Como se ha visto anteriormente en el Marco Teórico nuestra propuesta didáctica se va a basar en las cinco competencias citadas por Bisquerra y Pérez (2017). A continuación, vamos a presentar la siguiente Tabla 9 en la que se muestra las 5 semanas que se trabajaran las emociones y además, podemos ver que cada en cada una se van a efectuar dos sesiones de las cuales, una pertenece a tutoría y la otra a una asignatura de las mencionadas anteriormente, utilizando la tutoría como refuerzo de las actividades propuestas en las otras asignaturas, para asegurarnos de que están trabajando con éxito la competencia que le corresponde.

Tabla 9

Sesiones por semana.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	Competencia a trabajar
Semana 1	Educación Física			TUTORÍA	CONCIENCIA EMOCIONAL
Semana 2			Educación Plástica	TUTORÍA	REGULACIÓN EMOCIONAL
Semana 3		Lengua Castellana y Literatura		TUTORÍA	AUTONOMÍA PERSONAL
Semana 4	Educación Musical			TUTORÍA	COMPETENCIA SOCIAL
Semana 5		Ciencias de la Naturaleza		TUTORÍA	HABILIDADES DE VIDA PARA EL BIENESTAR

Nota: Elaboración propia.

Con lo cual, en la primera semana, tal y como podemos observar el lunes se va a trabajar la competencia de conciencia emocional, en la asignatura de Educación Física y el jueves, reforzaremos con otra sesión en tutoría. Con lo cual, desde la Educación Física trabajaremos la

conciencia emocional a través del cuerpo y del movimiento, ya que son dos aspectos relacionados con esta materia. La semana siguiente, del mismo modo, el miércoles se realizará la sesión en Educación Plástica que estará relacionada con la capacidad de regulación emocional. Para ello, usaremos una metodología más manipulativa mediante una manualidad en la que se va a tener en cuenta también la creatividad. Aún así, el jueves se reforzará la competencia de regulación emocional en la materia de tutoría. Además, en la asignatura de Lengua Castellana y Literatura se va a desarrollar la competencia emocional de autonomía personal que se va a trabajar mediante la escritura de pequeños escritos relacionados con los compañeros y la lectura de los mismos. Por consiguiente, como en las otras competencias, se utilizará la tutoría para reforzar conceptos y contenidos. La semana 4, en la asignatura de Educación Musical, se va a trabajar la competencia social a partir de una serie de canciones y de distintos ritmos musicales. A su vez, como se ha dicho en los anteriores se utilizará otra vez la asignatura de la tutoría para reforzar la competencia correspondiente. Por último, en la asignatura de Ciencias de la Naturaleza se desarrollará la competencia de las habilidades de vida para el bienestar. Al tratarse de una asignatura de ciencias se trabajará dicha competencia mediante una actividad relacionada con el tiempo meteorológico y usando los símbolos del clima.

Asimismo, la metodología que se ha llevado a cabo en el aula de 3º de educación primaria ha sido participativa, activa y motivadora, es decir, son los alumnos los que aprenden de manera autónoma e independiente, aunque, se precise un poco de ayuda para guiarles hacia los objetivos señalados desde un inicio.

Consideramos importante destacar que hemos intentado utilizar metodologías innovadoras, más manuales y relacionadas con las necesidades y gustos de los discentes. Es decir, en la medida de lo posible, hemos empleado recursos manipulativos y lúdicos, intentando, además, potenciar el aprendizaje cooperativo donde los estudiantes deben pensar y estar de acuerdo entre sí, trabajando juntos y ayudándose mutuamente, así como fortalecer los lazos afectivos entre compañeros, y facilitar la construcción de un aprendizaje significativo a partir de las aportaciones de todos los miembros del grupo.

4.5. Cronograma

Tabla 10

Cronograma de la Propuesta de Intervención

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Semana 1				EVALUACIÓN INICIAL
Semana 2	Sesión 1: TEATRO EMOCIONAL			Sesión 2: ¿QUÉ EMOCIÓN SIENTO?
Semana 3			Sesión 3: BOTELLITA MÁGICA	Sesión 4: MI DIARIO EMOCIONAL
Semana 4		Sesión 5: MI BOTE EMOCIONAL		Sesión 6: ¿QUIÉN SOY? MIS VIRTUDES
Semana 5	Sesión 7: EMOCIONES MUSICALES			Sesión 8: NOS CONOCEMOS MÁS
Semana 6		Sesión 9: LIBRO METEOROLÓGICO EMOCIONAL		Sesión 10: NUESTRO RINCÓN DEL AGRADECIMIENTO
Semana 7				EVALUACIÓN FINAL

Nota: Elaboración propia.

El cronograma nos va servir como herramienta gráfica y visual para planificar la propuesta de intervención y así, organizar sus distintos elementos. Tal y como se puede apreciar en la tabla anterior (Tabla 10), las sesiones se van a dividir en cinco semanas que comprenderán la primera semana de mayo hasta la primera semana de junio. En cuanto a la duración de cada sesión, las sesiones tendrán diferentes duraciones, ya que cada actividad precisa de un tiempo distinto a otras. Todo dependerá de la evolución de la misma y de la dificultad de la elaboración.

Cabe destacar, que hay dos sesiones que corresponderán a la evaluación inicial y a la evaluación final y se realizarán en la semana 1 (evaluación inicial) y en la semana 7 (evaluación final). Asimismo, en la semana 2 se trabajará la sesión 1 (*Teatro emocional*) y la sesión 2 (*¿Qué emoción siento?*). Por consiguiente, en la semana 3 se trabajará la sesión 3 (*Botellita mágica*) y la sesión 4 (*Mi diario emocional*). En la siguiente semana, se llevará a cabo la sesión 5 (*Mi bote emocional*) y la sesión 6 (*¿Quién soy? Mis virtudes*). Así pues, la siguiente semana que corresponde a la 5 se realizarán la sesión 7 (*Emociones musicales*) y la sesión 8 (*Nos conocemos más*). Y por último, en la quinta semana se efectuarán la sesión 9 (*Libro meteorológico emocional*) y la sesión 10 (*Nuestro rincón del agradecimiento*).

Por consiguiente, se va a presentar la siguiente tabla para mostrar la duración de cada sesión planteada:

Tabla 11

Temporalización y duración de las sesiones.

Sesiones	Duración (en minutos)
Sesión 1	30 minutos
Sesión 2	45 minutos
Sesión 3	45 minutos
Sesión 4	35 minutos
Sesión 5	45 minutos
Sesión 6	30 minutos
Sesión 7	20 minutos
Sesión 8	45 minutos
Sesión 9	30 minutos
Sesión 10	20 minutos

Nota: Elaboración propia

Tal como se aprecia en la tabla anterior (Tabla 11), la duración aproximada de las sesiones oscila entre los 20 – 45 minutos aproximadamente. Las sesiones que más requieren un tiempo mayor son la sesión 2, la sesión 3, la sesión 5 y la sesión 8. Mientras que las dos sesiones que precisan de un tiempo menor son la sesión 7 y la sesión 10.

4.6. Parrilla De Programación

Tabla 11

Parrilla de Programación relacionada con el currículo.

	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar las emociones. Discernir entre emociones positivas y negativas. Reflexionar cómo se sienten los personajes. Representar las emociones con el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar las emociones. Reconocer la emoción a partir del tono de voz. Leer de manera adecuada en relación a la emoción. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar la botellita mágica. Regular sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Discernir las emociones. Regular sus emociones. Reflexionar cómo se sienten ellos mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> Enumerar conceptos positivos de sus compañeros. Reconocer las partes buenas de sus compañeros. Aumentar su autoestima.
CONTENIDOS	Las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> Las emociones. Emociones positivas y negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> La relajación. Regulación emocional. Las emociones 	Las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> La autoestima. Las virtudes personales
METODOLOGÍA	Activa, participativa y motivadora.				
	Grupo-clase	Grupo-clase	Individual	Individual	Grupo-clase e individual
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación				
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> Mediante pictografías se le cuelga en la pizarra los pasos que debe seguir para realizar la actividad. La actividad se explicará entre 2-3 veces con anterioridad. Anticipar al alumno de cualquier cambio que vaya a surgir. Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 				

	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8	SESIÓN 9	SESIÓN 10
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer virtudes propias. • Aumentar su autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir los gustos de los demás. • Relacionar las características con los compañeros. • Deducir de qué compañero se está hablando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formular de manera adecuada las preguntas. • Escuchar de manera activa al compañero. • Categorizar las respuestas con el compañero correspondiente. • Conocer con mayor profundidad a los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir agradecimientos. • Colgar en la pared del rincón agradecimientos. • Reconocer las acciones positivas que hacen por mí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de qué cosas nos gustan y nos hacen sentir bien. • Discernir entre lo que nos gusta y lo que no. • Agradecer lo que tiene.
CONTENIDOS	La autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Las emociones • Ritmo musical 	Escucha activa	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo meteorológico. • Las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los agradecimientos • Acciones positivas
METODOLOGÍA	Activa, participativa y motivadora.				
	Individual	Grupo-clase e individual	Parejas	Individual	Individual
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación				
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante pictografías se le cuelga en la pizarra los pasos que debe seguir para realizar la actividad. • La actividad se explicará entre 2-3 veces con anterioridad. • Anticipar al alumno de cualquier cambio que vaya a surgir. • Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 				

Nota: Elaboración propia.

4.7. Atención a la Diversidad

Este apartado es muy interesante ya que es muy importante atender a la diversidad para que nuestra sociedad pueda seguir avanzando y además, que exista respeto entre todas las personas, sin importar la condición de cada uno. Para ello, hay que realizar diversas adaptaciones para adecuar los contenidos a las necesidades, características e intereses de los alumnos para que todo el alumnado tenga la oportunidad de acceder de alguna forma al aprendizaje.

Todos los niños tienen el derecho de aprender, con lo cual se deben buscar metodologías o recursos que se adapten a cada alumno y alumna. Por tanto, se pueden hacer diversas actividades para conocer los intereses de cada uno y también, conocer las características personales. A partir de ahí, al conocer sus inquietudes ya podemos ir adaptando y adecuando las actividades a aquellas personas que tengan algún tipo de dificultad de acceso.

Del mismo modo, en todas las sesiones se van a abarcar aspectos y temas de interés de los alumnos, significativos y actuales para que sean actividades más cercanas a ellos y sea un estímulo más motivador a la hora de realizarlas. Sin embargo, dentro de las sesiones se precisa alguna modificación o alguna adaptación, que vienen registradas en cada sesión.

4.8. Descripción de las Sesiones

A continuación, vamos a presentar todas las sesiones previstas en las cuales se van a incluir sus objetivos propios y sus contenidos, la asignatura donde se va a impartir dicha actividad, la metodología utilizada, la descripción de la misma, su duración, la evaluación con su rúbrica correspondiente y por último, la adaptación al alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.

Del mismo modo, cabe señalar que las sesiones que se van a llevar a cabo como se ha dicho anteriormente irán relacionadas con las 5 competencias emocionales denominadas por Bisquerra y Pérez (2017). Cada competencia irá relacionada con dos sesiones y las sesiones se presentan a continuación.

4.8.1. Conciencia Emocional

Tabla 12

Descripción de la Sesión 1 denominada Teatro Emocional.

SESIÓN 1	TEATRO EMOCIONAL			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar las emociones. Representar las emociones con el cuerpo. Reconocer la emoción representada. 			
COMPETENCIAS	CAA CSC SIEE			
ASIGNATURA	Educación Física			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> Las emociones. 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Activa, motivadora, participativa y en grupo-clase 			
ACTIVIDADES	En esta actividad habrá carteles pequeños de colores con emociones escritas. A partir de ahí, el alumnado deberá representar la emoción que le haya tocado mediante su cuerpo para que sus compañeros reconozcan de qué emoción se trata.			
RECURSOS MATERIALES	Carteles plastificados con emociones.			
DURACIÓN	30 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno ha diferenciado las emociones.			
	El alumno ha reconocido la emoción a partir del tono de voz.			
	El alumno ha leído de manera adecuada en relación a la emoción.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 13

Descripción de la Sesión 2 denominada ¿qué emoción siento?

SESIÓN 2	¿QUÉ EMOCIÓN SIENTO?			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar las emociones. • Discernir entre emociones positivas y negativas. • Reflexionar cómo se sienten los personajes. 			
COMPETENCIAS	CAA CSC SIEE			
ASIGNATURA	Tutoría			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Las emociones. • Emociones positivas y negativas. 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa y en grupo-clase 			
ACTIVIDADES	En esta actividad se le presenta al alumnado una serie de micro-cuentos de los cuales deben deducir qué emoción aparece y siente cada personaje para así, reflexionar sobre ellos. Además, a partir de las emociones comentadas se hará una pequeña clasificación entre emociones positivas y negativas dándoles una media cartulina verde y otra roja para que levanten dependiendo de lo que sea.			
RECURSOS MATERIALES	Micro-cuentos con personajes que representen emociones positivas y negativas y dos medias cartulinas roja y verde.			
DURACIÓN	45 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno ha diferenciado las emociones.			
	El alumno ha discernido entre emociones positivas y negativas.			
	El alumnado ha reflexionado cómo se sienten los personajes.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. • Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. • Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

4.8.2. Regulación Emocional

Tabla 14

Descripción de la Sesión 3 denominada Botellita Mágica.

SESIÓN 3	BOTELLITA MÁGICA														
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Realizar la botellita mágica. Regular sus emociones. 														
COMPETENCIAS	CAA CEC														
ASIGNATURA	Educación Plástica														
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> La relajación. Regulación emocional. Las emociones. 														
METODOLOGÍA	Activa, motivadora, participativa e individual.														
ACTIVIDADES	<p>Esta actividad consiste en realizar una botella mágica de la calma en que el alumnado al ver dicha botella se relaje y se tranquilice. Para ello, primero que nada, con antelación, se les pedirá a los alumnos que traigan una botella de agua de plástico pequeña transparente. Una vez todos tengan sus botellas, dividiremos a nuestro grupo-clase en varios grupos y en cada grupo pondremos recipientes con diversos materiales para decorar como, por ejemplo, estrellitas, bolitas, purpurina en polvo. De este modo, van a proceder a poner dentro de la botella todo aquello que ellos consideren. A medida que vayan terminando, la profesora les ayudará a introducir el agua con un poquito de colorante alimenticio (que elijan ellos el color) y a pegar el tapón con silicona para que no se abra. Después de hacer la botellita se utilizará en aquellos momentos donde se precise la relajación.</p>														
RECURSOS MATERIALES	Botella de plástico pequeña transparente, materiales para decorar (estrellitas, purpurina, pegatinas, bolitas...), agua y colorante alimenticio.														
DURACIÓN	45 minutos														
EVALUACIÓN	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Rúbrica de evaluación.</th> <th style="background-color: #90EE90;"></th> <th style="background-color: #FFD700;"></th> <th style="background-color: #FF0000;"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>El alumno ha realizado la botellita mágica</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>El alumno ha regulado las emociones.</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Rúbrica de evaluación.				El alumno ha realizado la botellita mágica				El alumno ha regulado las emociones.			
Rúbrica de evaluación.															
El alumno ha realizado la botellita mágica															
El alumno ha regulado las emociones.															
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 														

Nota: Elaboración propia.

Tabla 15

Descripción de la Sesión 4 denominada Mi Diario Emocional.

SESIÓN 4	MI DIARIO EMOCIONAL			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Discernir las emociones. • Regular sus emociones. • Reflexionar cómo se sienten ellos mismos. 			
COMPETENCIAS	CAA CEC SIEE			
ASIGNATURA	Tutoría			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Las emociones. 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa e individual. 			
ACTIVIDADES	<p>En esta actividad se pedirá desde un principio a los padres que les compren una libreta pequeña. Cuando la tengan todos y todas en el aula, en primer lugar, se repartirá a cada alumno medio folio en el cual deben escribir lo siguiente: MI DIARIO EMOCIONAL y tendrán que decorarlo a su gusto. En segundo lugar, cuando tengan el dibujo y el título hecho, tendrán que pegarlo en la portada de la libreta (encima de la tapa principal). A continuación, se les explicará que cada una de las libretas van a ser secretas y que nadie puede leer lo que se haya escrito. Además, se les explica que en este diario van a tener que escribir todo aquello bueno y malo que les ocurra. Esta actividad, la cual se le dejará un tiempo de unos 10-15 minutos, es conveniente hacerla a primera hora o bien, a última.</p>			
RECURSOS MATERIALES	Libreta pequeña, medio folio, rotuladores, colores y pegamento.			
DURACIÓN	35 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno ha discernido las emociones.			
	El alumno ha regulado sus emociones.			
	El alumnado ha reflexionado cómo se siente él mismo.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. • Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. • Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia.

4.8.3. Autonomía Personal

Tabla 16

Descripción de la Sesión 5 denominada Mi Bote Emocional

SESIÓN 5	MI BOTE EMOCIONAL			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar conceptos positivos de sus compañeros. • Reconocer las partes buenas de sus compañeros. • Aumentar su autoestima. 			
COMPETENCIAS	CCL CAA SIEE			
ASIGNATURA	Lengua Castellana y Literatura			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • La autoestima • Las virtudes personales 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa y en grupo-clase o individual 			
ACTIVIDADES	<p>En esta sesión se les ofrecerá a los alumnos un recipiente de plástico para cada uno y además, materiales para decorar dicho recipiente. Es importante que este recipiente se pueda tapar o tenga tapa. Han de decorarlo como más les guste. A continuación, una vez hayan terminado de decorar se les prestará unos papeles pequeños de colores. Con lo cual, en la pizarra ponemos la primera persona de la lista de la clase y a partir de ahí, con los papeles de colores tendrán que escribir cosas bonitas de esa misma persona. A medida que vayan terminando se van a colocar esos papelitos dentro del bote del compañero o compañera que corresponda. Así lo haremos con todos. Al final, obtendremos unos botes personalizados por ellos mismos con ideas positivas de cada uno de ellos, para así fomentar su autoestima.</p>			
RECURSOS MATERIALES	Recipiente de plástico, materiales para decorar el bote emocional (pegatinas, cartulinas, purpurina...), folios de colores, pizarra y bolígrafo o lápiz.			
DURACIÓN	45 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno ha enumerado conceptos positivos de sus compañeros.			
	El alumno ha reconocido las partes buenas de sus compañeros.			
	El alumno ha aumentado su autoestima.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEE	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. • Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. • Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 17

Descripción de la Sesión 6 denominada ¿quién soy? mis virtudes

SESIÓN 6	¿QUIÉN SOY? MIS VIRTUDES			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer virtudes propias. • Aumentar su autoestima. 			
COMPETENCIAS	CAA CEC SIEE			
ASIGNATURA	Tutoría			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • La autoestima 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa e individual. 			
ACTIVIDADES	En esta actividad, les daremos a nuestros alumnos y alumnas la silueta del cuerpo humano dibujado. Esta silueta estará vacía y en su interior tendrán que escribir palabras bonitas o conceptos positivos que les describan a ellos mismos. Cuando terminen, pintarán la silueta a su gusto y finalmente pondrán su nombre en grande y se leerá en voz alta delante de la clase.			
RECURSOS MATERIALES	Hoja con la silueta del cuerpo humano vacía, bolígrafo, rotuladores y lápiz.			
DURACIÓN	30 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno reconoce virtudes propias.			
	El alumno ha aumentado su autoestima.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. • Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. • Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia.

4.8.4. Competencia Social

Tabla 18

Descripción de la Sesión 7 denominada Emociones Musicales

SESIÓN 7	EMOCIONES MUSICALES			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir las emociones a partir del ritmo musical y de las letras de las canciones. Analizar la canción. Deducir qué emoción muestra la canción. 			
COMPETENCIAS	CAA CEC			
ASIGNATURA	Educación musical			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> Las emociones Ritmo musical 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Activa, motivadora, participativa y en grupo-clase e individual. 			
ACTIVIDADES	<p>En primer lugar, vamos a poner en contexto a los alumnos y alumnas explicándoles, que las canciones que escuchamos a diario representan sentimientos y emociones que están ocultas, es decir, no mencionan qué sentimiento o emoción es. Con lo cual, en segundo lugar, vamos a poner un repertorio de canciones (adaptadas a su edad y acordes al ámbito donde nos encontremos) y ellos deben analizar la canción para deducir qué emoción muestra, levantar la mano y esperar su turno.</p>			
RECURSOS MATERIALES	Canciones de ritmos musicales diferentes.			
DURACIÓN	20 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno distingue los gustos de los demás.			
	El alumno ha relacionado las características con los compañeros.			
	El alumnado ha deducido de qué compañero se estaba hablando.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia

Tabla 19

Descripción de la Sesión 8 denominada Nos conocemos más

SESIÓN 8	NOS CONOCEMOS MÁS			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Formular de manera adecuada las preguntas. • Escuchar de manera activa al compañero. • Categorizar las respuestas con el compañero correspondiente. • Conocer con mayor profundidad a los compañeros. 			
COMPETENCIAS	CCL CSC			
ASIGNATURA	Tutoría			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa. 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa y en parejas variables. 			
ACTIVIDADES	<p>Esta actividad consiste en darles, por parejas, un bote con diferentes preguntas que les permitan así formularlas a sus compañeros y conocerlos con mayor profundidad. Una vez se hayan realizado todas las preguntas al compañero deben cambiar de compañero. Éstas preguntas posteriormente las tendrán que comentar en voz alta para así, demostrar que han escuchado a sus compañeros. Un ejemplo de pregunta puede ser: ¿tienes mascota? ¿cómo se llama?</p>			
RECURSOS MATERIALES	Bote con preguntas cortas.			
DURACIÓN	45 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno ha formulado de manera adecuada las preguntas.			
	El alumno ha escuchado de manera activa al compañero.			
	El alumnado ha categorizado las respuestas con el compañero correspondiente.			
	El alumno ha conocido con mayor profundidad a los compañeros.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. • Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. • Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia

4.8.5. Habilidades de Vida para el Bienestar

Tabla 20

Descripción de la Sesión 9 denominada Libro Meteorológico Emocional

SESIÓN 9	LIBRO METEOROLÓGICO EMOCIONAL			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer las emociones propias. Relacionar el tiempo meteorológico con las emociones. 			
COMPETENCIAS	SIEE CAA CSC			
ASIGNATURA	Ciencias de la naturaleza			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> El tiempo meteorológico. Las emociones. 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> Activa, motivadora, participativa y en parejas variables. 			
ACTIVIDADES	<p>Primero explicaremos a los alumnos la semejanza entre el clima y nuestras emociones. Se les dirá que a veces nos sentiremos relajados, como los días que hace sol, no hace viento y el tiempo está tranquilo. A veces experimentaremos tormentas internas, cuando nos encontremos con momentos de enfado como ocurre cuando truena y el cielo está negro; o quizás nos sintamos como una sensación de nubosidad y tristeza, de la misma forma que ocurre cuando el cielo está lleno de nubes y está lloviendo.</p> <p>Después, iniciaremos la actividad. Se les entregará una ficha (Anexo 1) donde deben dibujar, con los símbolos o iconos meteorológicos, qué emoción sienten. A continuación, deben realizar una pequeña reflexión relacionando esa emoción que sienten con el tiempo que han dibujado y, además, qué harían en ambas situaciones. Por ejemplo, si llueve entramos dentro de casa y cuando estamos tristes nos encerramos en nosotros mismos y no nos relacionamos con nadie.</p>			
RECURSOS MATERIALES	Ficha (Anexo 1), rotuladores, lápiz y goma.			
DURACIÓN	30 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno reconoce las emociones propias.			
	El alumno relaciona el tiempo meteorológico con las emociones.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia

Tabla 21

Descripción de la Sesión 10 denominada Nuestro Rincón del Agradecimiento

SESIÓN 10	NUESTRO RINCÓN DEL AGRADECIMIENTO			
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir agradecimientos. • Colgar en la pared del rincón agradecimientos. • Reconocer las acciones positivas que hacen por mí. 			
COMPETENCIAS	CCL CAA SIEE CSC			
ASIGNATURA	Tutoría			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los agradecimientos • Acciones positivas 			
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa e individual. 			
ACTIVIDADES	<p>En esta actividad se les va a presentar un nuevo rincón en el aula que va a estar situado en una parte de la pared de la clase. Se les explica que ese rincón se va a llamar: rincón del agradecimiento. En él tendrán que colgar unos papelitos en forma de corazón donde se escriban todo tipo de agradecimientos que se quieran decir de unos compañeros a otros, incluyendo al profesorado. Por ejemplo, un compañero le deja el pegamento a otro compañero, con lo cual éste deberá coger un papelito en forma de corazón y escribir el motivo del agradecimiento. De esta forma conseguiremos que todos y todas agradezcan a los demás (incluyendo a los profesores).</p>			
RECURSOS MATERIALES	Post-its de colores en forma de corazón y rotuladores.			
DURACIÓN	20 minutos			
EVALUACIÓN	Rúbrica de evaluación.			
	El alumno ha escrito agradecimientos.			
	El alumno ha colgado en la pared del rincón agradecimientos.			
	El alumnado ha reconocido las acciones positivas que hacen por él.			
ADAPTACIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante dibujos se le ponen los pasos a seguir para realizar la actividad. • Se explica 2 o 3 veces con anterioridad la actividad. • Nos acercaremos de vez en cuando para comprobar que está entendiendo bien la actividad y ayudarle en todo lo que necesite. 			

Nota: Elaboración propia

4.9. Evaluación

La evaluación es importante porque nos permite conocer el grado en el que se encuentra nuestro alumnado con respecto a los objetivos preestablecidos desde un inicio. También, nos permite a los docentes identificar aquellos aspectos positivos que nos puedan servir para un futuro profesional y además, para poder seguir usándolo en nuestro día a día. Asimismo, nos da la posibilidad de ver posibles sugerencias de mejora para perfeccionarlas y así, optimizar nuestro trabajo.

Para la evaluación de este trabajo final de grado vamos a utilizar tres tipos de evaluación. La primera evaluación, la evaluación inicial, va a consistir en realizar una actividad que nos va a permitir conocer la situación emocional en la que se encuentran nuestros alumnos. Seguidamente, en la evaluación siguiente denominada evaluación continua, se van a utilizar las rúbricas que están introducidas en el interior de cada tabla de las sesiones que nos dará información sobre la adquisición de los objetivos y contenidos establecidos durante el transcurso de cada una de las actividades realizadas en el desarrollo de la Propuesta Didáctica. Por último, para realizar la evaluación final, se va a desarrollar un pequeño juego en que los alumnos deberán participar de manera activa y que nos permitirá obtener una evaluación concluyente de cómo ha ido la propuesta de intervención y además, comprobar que el alumnado ha desarrollado las competencias emocionales, si ha conseguido alcanzar los objetivos y si se han trabajado correctamente los contenidos propuestos.

4.9.1. Evaluación Inicial

Tal y como hemos mencionado antes, esta evaluación nos ayudará a verificar el nivel de preparación que los estudiantes necesitan para lograr los objetivos deseados teniendo en cuenta las necesidades individuales de los alumnos y alumnas, así como sus intereses e inquietudes. Para ello, realizaremos la siguiente sesión:

Tabla 22*Descripción de la Sesión de Evaluación Inicial.*

SESIÓN PRINCIPAL	EVALUACIÓN INICIAL
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los intereses individuales del alumnado. • Examinar la situación emocional en la que se encuentran nuestros alumnos.
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa e individual.
ACTIVIDADES	En esta actividad se les va a presentar un dado en el que cada cara del dado se presente una emoción diferente. Con lo cual, nos sentiremos en círculo y uno a uno tendrán que lanzar el dado. Dependiendo de la emoción que les toque tendrán que comentar una situación que les haya producido esa sensación. Por ejemplo, el alumno “X” lanza el dado y le sale tristeza, por tanto, tendrá que exponer a la clase una situación que le haya transmitido esa emoción. Así con todos los alumnos y alumnas.
DURACIÓN	30 minutos

Nota: Elaboración propia

4.9.2. Evaluación Continua

A continuación, se presenta la rúbrica completa (Tabla 23) que se debe marcar una “X” a la opción que corresponda y asimismo, es un pequeño fragmento de cada una de las evaluaciones pertenecientes a cada una de las sesiones, de manera que, nos permitirá tener una nota equivalente al progreso del alumno en cuanto a la educación emocional. Es decir, consta de las pequeñas rúbricas de cada una de las sesiones, por tanto todas juntas nos brindan un resultado aproximado del progreso del alumnado de manera continua y diaria.

Tabla 23*Rúbrica de evaluación continua del alumnado*

Alumn@: _____			
Rúbrica de evaluación (Sesión 1)			
El alumno ha diferenciado las emociones.			
El alumno ha reconocido la emoción a partir del tono de voz.			
El alumno ha leído de manera adecuada en relación a la emoción.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 2)			
El alumno ha diferenciado las emociones.			

El alumno ha discernido entre emociones positivas y negativas.			
El alumnado ha reflexionado cómo se sienten los personajes.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 3)			
El alumno ha realizado la botellita mágica			
El alumno ha regulado las emociones.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 4)			
El alumno ha discernido las emociones.			
El alumno ha regulado sus emociones.			
El alumnado ha reflexionado cómo se siente él mismo.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 5)			
El alumno ha enumerado conceptos positivos de sus compañeros.			
El alumno ha reconocido las partes buenas de sus compañeros.			
El alumno ha aumentado su autoestima.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 6)			
El alumno reconoce virtudes propias.			
El alumno ha aumentado su autoestima.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 7)			
El alumno distingue los gustos de los demás.			
El alumno ha relacionado las características con los compañeros.			
El alumnado ha deducido de qué compañero se estaba hablando.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 8)			
El alumno ha formulado de manera adecuada las preguntas.			
El alumno ha escuchado de manera activa al compañero.			
El alumnado ha categorizado las respuestas con el compañero correspondiente.			
El alumno ha conocido con mayor profundidad a los compañeros.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 9)			
El alumno reconoce las emociones propias.			
El alumno relaciona el tiempo meteorológico con las emociones.			
Rúbrica de evaluación (Sesión 10)			
El alumno ha escrito agradecimientos.			
El alumno ha colgado en la pared del rincón agradecimientos.			
El alumnado ha reconocido las acciones positivas que hacen por él.			

Nota: Elaboración propia

4.9.3. Evaluación Final

Mediante esta última evaluación se va a comprobar si el alumnado ha alcanzado los objetivos establecidos desde un inicio y así mismo, valorar si los aprendizajes que han obtenido, a partir de las sesiones, son cualitativos. Para ello, se realizará la siguiente sesión:

Tabla 24

Descripción de la sesión de la Evaluación Final

SESIÓN FINAL	EVALUACIÓN FINAL						
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Crear una valoración general del avance de los alumnos con respecto al desarrollo de las actividades. • Examinar si se han conseguido los objetivos iniciales. 						
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Activa, motivadora, participativa e individual. 						
ACTIVIDADES	<p>En esta actividad se va a realizar en un espacio amplio como es el patio. Y para explicar la siguiente actividad vamos a partir de la siguiente imagen:</p> <div data-bbox="638 940 1244 1366" data-label="Diagram"> </div> <p>Como se puede apreciar en la imagen, se colocarán 4 conos de 4 colores distintos y se les pegará un cartel en el que pongan las siguientes palabras: Falso, verdadero, sí y no. Con lo cual, a los alumnos se le realizarán una serie de preguntas relacionadas con todas las sesiones trabajadas y tendrán que ir corriendo a la respuesta que crean que es la correcta. Con lo cual, tendremos un listado (Figura 8) en el que se marcará con una “X” a los alumnos y alumnas que acierten.</p> <p>Figura 8 <i>Ejemplo de listado para la Evaluación Final</i></p> <table border="1" data-bbox="491 1854 1249 2033"> <thead> <tr> <th data-bbox="491 1854 678 1910">Alumnado</th> <th data-bbox="678 1854 1249 1910">Ha respondido correctamente</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="491 1910 678 1971">Sujeto 1</td> <td data-bbox="678 1910 1249 1971"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="491 1971 678 2033">Sujeto 2</td> <td data-bbox="678 1971 1249 2033"></td> </tr> </tbody> </table>	Alumnado	Ha respondido correctamente	Sujeto 1		Sujeto 2	
Alumnado	Ha respondido correctamente						
Sujeto 1							
Sujeto 2							

	Sujeto 3	
	Sujeto 4	
	Sujeto 5	
	Sujeto 6	
	[...]	
	Finalmente, se realizará un recuento aproximado de aciertos que nos posibilitará tener una evaluación aproximada de cada alumno.	
DURACIÓN	20 minutos	

Nota: Elaboración propia

5. Conclusiones

A modo de conclusión, en primer lugar, vamos a recordar que el objetivo era diseñar una propuesta didáctica interdisciplinar para el trabajo de la educación emocional desde de la tutoría para el tercer curso de Educación Primaria.

Teniendo en cuenta a Gamo (2016), para que el cerebro aprenda necesita emocionarse, es decir, para que el cerebro aprenda y adquiera conocimientos requiere de las emociones. Con lo cual, es muy importante incluir el aspecto emocional en las escuelas y desarrollarlas correctamente, porque para aprender se precisa de las emociones.

Del mismo modo, hay que mencionar que se ha conseguido el objetivo propuesto y mencionado anteriormente, ya que hemos encontrado diversas referencias y aportaciones de autores que nos han permitido realizar y completar el marco teórico y además, se ha diseñado una propuesta de intervención basada en la educación emocional que ha sido adecuada al curso de tercero de Educación Primaria, a partir de la asignatura de la tutoría y abarcando otras disciplinas. Del mismo modo, se ha intentado diseñar la propuesta de intervención de la manera más clara y detallada con sus respectivas actividades y se ha tenido en cuenta al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y los intereses e inquietudes de todo el alumnado.

De igual modo, queremos resaltar que también se han alcanzado los objetivos específicos que derivan del objetivo general, ya que se ha realizado una búsqueda exhaustiva de recursos bibliográficos, que son consistentes y coherentes con la temática propuesta, se ha indagado en el ámbito de la educación emocional y los componentes que la rodean y por último se han establecido una serie de pautas para el desarrollo de las emociones desde las áreas de Educación Física, Educación Musical, Educación Plástica, Lengua Castellana y Literatura y por último, Ciencias de la Naturaleza.

Hemos aprovechado la ocasión de realizar este trabajo para abarcar el tema relacionado con las emociones, porque a raíz de las prácticas nos ha surgido un gran interés sobre los aspectos emocionales en niños y niñas. Asimismo, es un tema bastante relevante y atractivo en la actualidad. Por esta razón, nos ha servido de ayuda porque ha satisfecho nuestro interés por conocer y aprender sobre tema.

Igualmente, gracias a este trabajo he podido aprender a realizar un trabajo formalmente correcto, realizar propuestas didácticas partiendo de una evaluación inicial y sobre todo, he comprobado la importancia que tienen todos los aprendizajes que se han ido impartiendo y obteniendo a lo largo de la carrera y que han sido de gran utilidad.

De este modo, aunque no ha sido posible llevarlo a la práctica, entendemos que este material puede llegar a ser muy útil para trabajar todos los aspectos que hemos mencionado a lo largo del trabajo, con los discentes. Asimismo, esperamos que nos sirva para poder llevarlo a la práctica en un futuro como docente, así como les pueda también servir a otros docentes que tengan interés en incluirlo en su aula.

Finalmente, hay que tener en cuenta que todo trabajo puede ser mejorado, pero hay que mencionar que estamos satisfechos con el resultado obtenido y con el trabajo realizado, ya que se ha obtenido el objetivo general de este trabajo que se proponía al inicio teniendo en cuenta que era un tema desconocido y que ha sido muy gratificante su realización.

6. Referencias

- Arpón, P. (2017). *Didáctica de la inteligencia emocional en segundo ciclo de Educación Infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Internacional de la Rioja]. Base de datos.
- Balsalobre, A. B. (2014). *Propuesta para mejorar la inteligencia emocional en 4º de primaria* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Internacional de la Rioja].
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2535/balsalobre.gomez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bermudez, C., y Saenz, P. (2019). *Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017)* (Emotions in Physical Education. A bibliographic review (2015-2017)). *Retos*, 36, 597-603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70447>
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente Inteligente: Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. (Desclée de).
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación Emocional y Competencias*. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 7-43. Recuperado en <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional*. *Revista Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (337), 5-8. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3425891&orden=0&info=link>

Bisquerra, R. (2020). *Rafael Bisquerra*. Recuperado en Objetivos de la Educación emocional
página web: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>

Bisquerra, R. et al. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Praxis.

Bisquerra, R. et al. (2015). *Inteligencia emocional en educación* (Síntesis).

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82.

Caballero, M.F. et al. (2016). *Emotional intensity in the class of Physical Education depending on the victory: cooperation-opposition games*. Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado, 19(3), 123-133. DOI: 10.6018/reifop.19.3.267291

Campillo, J. E. (2012). *La importancia de la educación emocional en las aulas*. Junta de Andalucía. Recuperado de:
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20importancia%20de%20la%20educaci%20n%20emocional%20en%20las%20aulas.pdf>

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*, 1-34. Recuperado de:
<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Cogollos, M. (2020). *La importancia de la Educación Emocional en Edades Tempranas: Propuesta de Intervención* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Católica de Valencia]. Base de datos.

Díez, M. (2015). *Didáctica de las emociones en educación infantil* [Trabajo Fin de Grado de Maestro en Educación Infantil, Universidad Complutense de Madrid]. Base de datos.

- Fragoso, R. (2015). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?* Revista iberoamericana de educación superior, 6 (16), 110-125. Recuperado en 06 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006&lng=es&tlng=es.
- Gamo, J.R. (2016). *El Cerebro Necesita Emocionarse Para Aprender*. Periódico El País.
- García, E. (2017). *Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación* [Programa doctorado: Educación y Sociedad, Universidad de Barcelona]. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=129832&orden=0&info=link>
- García, M. D. y Siverio, M. A. (2005). *La tristeza en niños, adolescentes y adultos: un análisis comparativo. Infancia y aprendizaje.*, 28(4), 453-469.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la Mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós.
- Gardner, H. et al. (1996). *Intelligence: Multiple Perspectives*. Harcourt Brace.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González, J. et al. (2019). *Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela*. Journal of Sport and Health Research. 11(1):17-32.
- González, V. I. (2019). *Educación emocional y mindfulness en educación primaria*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Cádiz]. Base de datos.

Greenberg, L. (2003). *Emociones: una guía interna*. Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. S. (1991). *Cognition and motivation in emotion*. *American Psychologist*, 46, 352-367.

Martín, E. M. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.

Martínez, E. F. (2010). *La inteligencia emocional en la educación primaria*. *Revista de la Educación en Extremadura*, 118-119.

Mérida, J. A. y Jorge, M. L. (2007). *La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional*. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(4), 67-92.

Pedagogía para el Éxito. (2012, 9 de junio). *Pedagogía Activa y Educación Emocional. Catedrático Rafael Bisquerra* [vídeo]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=9rCFNclBOPk&feature=emb_title

Pellicer, I. (2018). *Educación Física Emocional*. INDE.

Prieto, M. D. y Ballester, P. (2013). *Las inteligencias múltiples: diferentes formas de enseñar y aprender*. Ediciones Pirámide

Quintero, A. et al. (2015). *Inteligencia emocional. E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (4), 92–101. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5317658&orden=0&info=link>

Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española* (23.^a edición). <https://www.rae.es/obras-academicas/diccionarios/diccionario-de-la-lengua-espanola>

Reeve, J. M. (1994). *Motivación y emoción*. McGraw-Hill.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, 185-211.

Sánchez, J. (1999). *¿Educación intelectual versus educación emocional?* Boletín Millares Carlo, (18), 389-404. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1464856.pdf>

Tomkins, S. (1984). *Affect theory. Approaches to Emotion*. Lawrence Erlbaum Associates.

Villamizar, G. y Donoso, R. (2013). *Definiciones y teorías sobre inteligencia. Revisión histórica*. *Psicogente*, 16 (30), 407-423.

7. Anexos

Anexo 1

Ficha de la sesión libro meteorológico emocional

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

01. Estoy súper bien



02. Estoy bien, con alguna preocupación o molestia



03. Estoy regular



04. Bastante mal



05. Fatal



ME SIENTO...

*Dibújalo mediante los símbolos meteorológicos

ME SIENTO...

*Realiza una pequeña reflexión.

Nota: Adaptada de González (2019, p.100).