



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de intervención para la formación de
niños emocionalmente sanos

Autor/es

Ana Reyes Roy

Director/es

Verónica Sierra Sánchez

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2022

Índice

JUSTIFICACIÓN	6
OBJETIVOS	7
INTRODUCCIÓN.....	7
1. MARCO TEÓRICO	8
1.1. Inteligencia emocional	8
1.1.1. Antecedentes de la I.E.	11
1.2. Concepto y definiciones de educación emocional	14
1.2.1. Fundamentos.....	17
1.2.2. Concepto y componentes de la emoción	18
1.3. Beneficios de trabajar la educación emocional en el aula.....	21
1.4. Importancia de la formación del profesorado en educación emocional.....	22
2. EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA INTERVENCIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS	24
2.1. Prevención y disminución de los factores de riesgo	25
2.2. Programas de educación emocional	27
2.2.1. Aulas felices	29
2.2.2. Sin afecto no se aprende ni se crece	30
2.2.3 Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años	31
2.3 Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado de Educación Primaria	31
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	33
3.1. Introducción	33
3.2. Objetivos	34
3.3. Competencias	35
3.4. Contenidos	36
3.5. Temporalización.....	37
3.6. Secuenciación de actividades	39
3.7. Metodología y estrategias de actuación	51
3.8. Recursos materiales y humanos	53
3.9. Medidas de atención a la diversidad	53
3.10. Instrumentos de evaluación.....	54
4. CONCLUSIONES	55

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
6. ANEXOS	61
Anexo 1. Instrumentos de evaluación para el docente	61
Anexo 2. Registro de coevaluación para los alumnos	64
Anexo3. Evaluación de la propuesta de intervención por parte del alumnado	65
Anexo 4. Materiales para las actividades	66

Título del TFG: Propuesta de intervención para la formación de niños emocionalmente sanos

Título del TFG en inglés: Intervention proposal for the formation of emotionally healthy children.

- Elaborado por Ana Reyes Roy.
- Dirigido por Verónica Sierra Sánchez.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2022
- Número de palabras (sin incluir anexos): 17350

Resumen

La educación emocional constituye un aspecto clave en la formación integral de los individuos. Por ello, se considera esencial la inclusión de propuestas educativas que fomenten el desarrollo de la competencia emocional en el contexto educativo. Este Trabajo Fin de Grado pretende visibilizar la importancia que tiene la educación emocional en el ámbito escolar. Con este objetivo, se ha realizado una revisión bibliográfica y un análisis acerca de algunas teorías que configuran los pilares de la educación emocional y la repercusión que han tenido a lo largo de los años. Además, se ha expuesto el concepto de inteligencia emocional, de emoción y los procesos que se han producido hasta alcanzar el término de educación emocional. En la misma línea, se exponen los beneficios que aporta el desarrollo de esta competencia, así como la necesidad de formación de los docentes en esta área. Por último, se ha diseñado una propuesta de intervención contextualizada en el área de educación en valores, donde los alumnos siempre permanecerán en contacto con las emociones. Como consecuencia, se pretende que todo niño sea capaz de desarrollar y disfrutar un estado de bienestar emocional que le facilite la convivencia con él y con los demás.

Palabras clave

inteligencia emocional, educación en valores, psicología positiva, escuela, bienestar

Abstract

Emotional education is a key aspect in the integral formation of individuals. Therefore, the inclusion of educational proposals that promote the development of emotional competence in the educational context is considered essential. This Final Degree Project aims to make visible the importance of emotional education in the school environment. With this objective, a literature review and an analysis of some theories that shape the pillars of emotional education and the impact they have had over the years has been carried out. In addition, the concept of emotional intelligence, emotion and the processes that have taken place until reaching the term emotional education have been exposed. In the same line, the benefits of the development of this competence are presented, as well as the need for teacher training in this area. Finally, a contextualized intervention proposal has been designed in the area of values education, where students will always remain in contact with emotions. As a consequence, it is intended that every child will be able to develop and enjoy a state of emotional well-being that will facilitate coexistence with him/her and with others.

Key Words

emotional intelligence, education in values, positive psychology, school, wellness

JUSTIFICACIÓN

En la mayoría de los centros educativos la educación emocional se encuentra en segundo plano, otorgándole mayor importancia a la inteligencia lógica y racional relacionada con las asignaturas conceptuales, como las matemáticas, lengua, ciencias naturales, etc. La mayoría de los docentes relacionan la inteligencia con la capacidad de memorizar contenidos y almacenar información.

Pero la inteligencia va mucho más allá y posee un componente emocional altamente decisivo y condicionante en la conocida “inteligencia”. Y es que las emociones amplían la inteligencia lógica cuando se comienzan a reconocer, entender, regular y gestionar; ya que aparecen mucho antes de que el cerebro se haya desarrollado racionalmente, pues son un componente biológico del ser humano.

Cuando no se desarrolla esta inteligencia emocional, los seres humanos se convierten en analfabetos emocionales, dejando en manos de los instintos más primitivos muchos aspectos de la vida. La preocupación en la sociedad ante esta dimensión es escasa, puesto que no se trabaja de forma directa ni se evalúa en los centros educativos, además, sólo algunos docentes se preocupan acerca de si los alumnos saben gestionar las emociones o no. Esa ausencia o escasa inteligencia emocional puede producir malestar en los individuos, incongruencia entre sus acciones y sus pensamientos, y un amplio abanico de situaciones en las que la dificultad para gestionar las emociones pueda derivar en consecuencias negativas para el individuo y/o sus relaciones. Es decir, la falta de desarrollo de la inteligencia emocional puede conllevar la pérdida del control sobre nuestras acciones.

Para evitar esta situación, es de gran importancia proporcionar una enseñanza emocional desde pequeños que, responda a necesidades sociales desatendidas en las materias racionales, con el objetivo de desarrollar las competencias emocionales imprescindibles para desenvolverse en cualquier ámbito de la vida.

Cabe añadir, que para llevar a cabo una educación emocional eficaz surge la necesidad de diseñar e implantar programas basados en las teorías de inteligencia emocional, planificados debidamente y puestos en práctica de manera sistemática y continuada en los que intervengan docentes previamente formados y preparados, con los recursos necesarios para obtener los resultados esperados.

OBJETIVOS

Uno de los objetivos generales que se procura alcanzar con este trabajo es dar a conocer y analizar las características de las emociones para poder ser comprendidas y, de este modo, realizar intervenciones educativas a través de las cuales los alumnos, desde edades tempranas, se familiaricen con estas, adquieran un buen autoconcepto y una autoestima positiva. De manera que lleguen a ser capaces de establecer buenas relaciones con ellos mismos y con las personas que los rodean.

Otro de los grandes objetivos de este Trabajo Fin de Grado es divulgar la importancia y los numerosos beneficios que posee un buen desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia, lo cual lleva implícito la exposición a una educación emocional dentro de las aulas de los centros educativos.

El tercer y último gran objetivo consiste hacer hincapié en la necesidad de introducir la educación emocional en todos los centros educativos para formar niños emocionalmente sanos que, conforme se introduzcan en la vida social contribuyan a crear una sociedad basada en el respeto y la igualdad.

De manera específica, con la propuesta de intervención los alumnos trabajarán aquellas habilidades necesarias para conocerse a sí mismos, comprender sus emociones, sus respuestas ante ellas y mejorar el control de las mismas.

También se pretende fomentar una buena tolerancia a la frustración, poniendo de manifiesto los beneficios que posee dicha tolerancia a la hora de afrontar situaciones difíciles a lo largo de la vida.

Por último, se persigue formar a los alumnos en una educación emocional mediante dinámicas motivadoras y el trabajo cooperativo, con el que mejoren el conocimiento, la gestión y el manejo de las emociones. Y fomentando al mismo tiempo, la convivencia y las relaciones interpersonales entre todos ellos.

INTRODUCCIÓN

Las emociones son un componente biológico de los seres humanos, es decir, están presentes en todos nosotros. Su conocimiento, comprensión y gestión no es tarea fácil, por ello es imprescindible recibir una buena educación emocional. En cambio, ha sido apartada de los centros educativos durante muchos años sin concederle el protagonismo que realmente posee. Debido a este suceso, se observan cada vez más individuos

incompetentes emocionalmente, lo que provoca un malestar tanto individual como social, afectando en gran medida a las personas que los rodean. Pero, cada vez son más los docentes preocupados por esta dimensión y aumenta su deseo por llevar a cabo una educación emocional eficaz en sus aulas. Estos son algunos de los aspectos que se van a tratar en este Trabajo Fin de Grado, haciendo énfasis en el gran valor que tiene la educación emocional.

En primera instancia se realiza un recorrido teórico desde los primeros acercamientos a la inteligencia emocional, de la mano de autores como Salovey y Mayer, hasta las concepciones más actuales sobre la educación emocional. Posteriormente, se exponen el concepto y los componentes tanto de la educación emocional como de las emociones, con el fin de poder comprender mejor su origen y funcionamiento para posteriormente poder incidir en ellos. También se hará hincapié en los numerosos beneficios que obtiene el alumnado cuando se trabaja desde la educación emocional en las aulas de los centros educativos y su efectiva repercusión en la sociedad. Desde esta perspectiva, se explicará la necesidad de la formación del profesorado en este ámbito ya que, sin esta preparación previa, sería difícil poder llevar a cabo una educación emocional eficaz.

Tras enunciar las bases y la importancia de implantar esta educación emocional, se pondrán de manifiesto algunos programas de educación emocional que se han llevado a cabo a lo largo de estos últimos años en numerosos países extendidos por todo el mundo, y su positiva repercusión y resultados que se han obtenido.

Finalmente, se presenta una propuesta didáctica con la que se trabaja expresamente la inteligencia emocional con alumnos de 2º curso de primaria. Se lleva a cabo a lo largo de 12 sesiones, donde a través de una serie de actividades motivadoras y juegos didácticos se pretende que los alumnos desarrollen al máximo su inteligencia emocional. Por último, se exponen las conclusiones y reflexiones personales derivadas de la realización de este trabajo.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Inteligencia emocional

En los últimos años, el término de inteligencia emocional ha cobrado una gran relevancia en todos los ámbitos, pero especialmente en el educativo. Diferentes autores han acuñado este término a lo largo de los años. En este sentido, Salovey y Mayer

(1990) fueron los primeros autores conscientes de la existencia de la inteligencia emocional, su importancia y su repercusión en el desarrollo integral de las personas. Estos autores definieron la inteligencia emocional como la habilidad de manejar las emociones y sentimientos de manera adecuada para poder dirigir los pensamientos y acciones.

Tiempo después, estos autores acuñaron este término de manera, para ese entonces, definitiva:

la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997, p.4).

En la misma línea, Salovey, Mayer y Caruso (2000) continuaron profundizando en esta temática y definieron el concepto de inteligencia emocional con mayor precisión. Según su propuesta entendían que la inteligencia emocional está compuesta por cuatro ramas totalmente relacionadas:

1. Percepción emocional: las emociones son únicamente percibidas por el individuo.
2. Integración emocional: las emociones de las cuales son conscientes entran en el sistema cognitivo de manera que influyen el pensamiento.
3. Comprensión emocional: comprender y razonar sobre las emociones que sienten respecto a las relaciones interpersonales, obteniendo una influencia bidireccional.
4. Regulación emocional: los pensamientos incitan al crecimiento emocional, personal e intelectual (la tolerancia a la frustración, afrontar situaciones de riesgo, manejo de la ira...)

Por otra parte, Daniel Goleman (1995) presenta su propia perspectiva acerca de este concepto, el cual ha obtenido la mayor repercusión en la actualidad. Basa su teoría en las aportaciones de Salovey y Mayer y entiende que la inteligencia emocional consiste en tener conciencia y reconocer las emociones y sentimientos en el momento que ocurren, ya que, sin esta capacidad el individuo estaría en manos de las emociones incontroladas. Además de estar capacitados para manejar y expresar de manera adecuada los propios sentimientos.

Este psicólogo añade un factor nuevo, el de la motivación, y le otorga gran valor a la automotivación. Realiza esta aportación basándose en la idea de que las emociones impulsan las acciones y por ese motivo es de gran importancia orientar las emociones de

manera positiva para la realización de actividades con el fin de obtener éxito en ellas. De este modo, el autocontrol emocional y el dominio de la impulsividad juegan un papel importante relacionado con el logro de muchos objetivos, dado que ejercen gran control sobre las propias acciones (Goleman,1995). Otro de los aspectos que cobra relevancia en la inteligencia emocional es el reconocimiento de emociones en otras personas, es decir, el desarrollo de la empatía se alza como un pilar fundamental en la inteligencia emocional, puesto que esta cualidad es la base del altruismo y las buenas acciones. Recopilando todas las contribuciones y teorías expuestas hasta el momento, Goleman (1995) avala que como resultado de la conexión de la percepción, comprensión, integración y regulación emocional, se obtiene la capacidad de establecer relaciones positivas con los demás, la cual requiere gran implicación del individuo para demostrar su habilidad en el manejo de sus emociones.

En definitiva, la inteligencia emocional nos permite disponer de la capacidad de controlar los impulsos, de regular nuestro estado de ánimo, de motivarnos a nosotros mismos, de tolerar las frustraciones y de empatizar y confiar en los demás, participando y conviviendo con el resto desde un ambiente armónico. La psicóloga Muñoz (2009) considera que esta inteligencia engloba cinco emociones básicas sustentadas en las reacciones primarias del ser humano y, las que se producen con el propósito de cubrir unos objetivos de supervivencia. Se clasifican en: Miedo (objetivo de protección), Afecto (objetivo de establecer vínculos), Tristeza (objetivo de retirarse), Enfado (objetivo de defensa) y Alegría (objetivo de vivir, la energía de la existencia).

Bajo esta perspectiva, esta vez es el psicólogo Carlos Hué (2008) quién afirma que nuestro aprendizaje está condicionado por nuestras emociones, refiriéndose tanto al que respecta a la inteligencia racional como a la inteligencia emocional. Y por tanto, Hué defiende la idea de que los colegios, concebidos como centros de enseñanza, se transformen en centros de educación.

Este autor percibe el enseñar como una simple transmisión de conocimiento, en contraposición a educar, definido como “ayudar al alumno a convertirse en una persona culta, solidaria y capaz de alcanzar sus objetivos” (Hué, 2008, p.14). Y por ello es imprescindible que la educación ayude a los alumnos a aprender, a relacionarse consigo mismos y con el resto de personas de manera positiva.

Siguiendo los pasos de Carlos Hué, el psicólogo Durlak (2011) apuesta por la incorporación del aprendizaje socioemocional en los currículos escolares ya que

entiende que impulsar las capacidades personales, emocionales y sociales debe ser una prioridad en la educación de los niños. Entiende que los componentes del aprendizaje socioemocional, tales como el desarrollo de la autoestima, la empatía, la responsabilidad y el autocontrol mejoran la capacidad de gestión de las emociones provocando un mayor interés hacia los demás y estableciendo relaciones positivas con otros, a la vez que incide positivamente en el rendimiento académico.

Por todo lo mencionado anteriormente, es evidente la importancia que adquiere el aprendizaje de la gestión emocional y los beneficios que otorga a nuestra vida en todos los sentidos. Por consiguiente, la inteligencia emocional se podría definir como la capacidad de reconocer las emociones, darles nombre, saber para qué están presentes en nosotros, porqué y cuál es su función. Estos son los primeros pasos para comprender las emociones y gestionarlas de manera adecuada.

Reoyo (2021) acuñó un término nuevo en relación a las emociones y su buena o mala gestión, “la montaña rusa emocional”. Este término hace referencia a la incertidumbre que sienten algunos individuos en determinadas situaciones acerca de lo que están experimentando en su cuerpo. Debido a esa incertidumbre las emociones se empoderan y comienzan a dirigir las acciones sin poder controlarlas. Sin embargo, para establecer una vida sana, las emociones únicamente deben proporcionar información para que poder elegir los actos en función a dicha información. Reoyo (2021) está totalmente segura de que sin el desarrollo de la inteligencia emocional, los individuos no responden ante situaciones que generan emociones en ellos, sino que se limitan a reaccionar, actuar en concordancia a los instintos.

La gran diferencia entre ambas acciones es que, cuando se reacciona, se actúa en coherencia a las emociones que no se saben gestionar (contestar mal a una persona, dejar de hacer algo por miedo, etc.). En contraposición, cuando se encuentra desarrollada la capacidad de raciocinio, reconocimiento y gestión emocional, se responde a estas emociones y se es consciente de qué se siente. En ese momento en el que se comprenden las emociones, es cuando el individuo es capaz de escoger la manera de responder a las situaciones y, es entonces cuando se actúa de manera consciente, de modo que las emociones solo orientan la acción y no la condicionan.

1.1.1. Antecedentes de la I.E.

Los antecedentes de la inteligencia emocional se remontan a las obras y teorías que se preocupan por la inteligencia y, a las que hacen referencia a las emociones y sus componentes esenciales.

La Teoría de las Inteligencias Múltiples propuesta por Gardner (1983) incide en que no existe sólo un tipo de inteligencia, luego la capacidad cognitiva no se refleja a través de indicadores de inteligencia como el Cociente Intelectual (CI). Este autor propone la existencia de 8 tipos de inteligencia (inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia visoespacial, inteligencia quinestésica, inteligencia musical, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal e inteligencia naturista) que pueden ser desarrolladas en cada persona a diferentes niveles y de distintas formas. Le otorga gran importancia a la inteligencia interpersonal y a la inteligencia intrapersonal por su vinculación al área emocional y social. Entiende, que las relaciones personales y la evolución individual no se alcanzan con un buen expediente académico, sino con el desarrollo de la inteligencia, pero no con la que hasta entonces se conocía. De esta forma, Gardner (1983) postulaba los principios de un nuevo enfoque educativo.

Otra de las primeras introducciones al terreno llegó de la mano de Payne (1986) quien planteó el problema existente entre emoción y razón, aspectos inconexos para la sociedad en la que vivía. Propuso integrar la emoción y la inteligencia en un mismo ámbito y no en ambientes diferentes como se presentaban en esa época, es decir, este autor demandó contemplar ambos aspectos en la enseñanza educativa, ya que afirmaba que la inteligencia emocional era una cualidad del ser humano que se podía educar.

En 1994 se fundó el CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning), cuyo propósito fue impulsar la educación emocional y social en el mundo. Un año después de su fundación y con gran repercusión, fue Goleman (1995) quien publicó el libro titulado *Emotional Intelligence (Inteligencia Emocional)* y el cual tuvo un eco enorme en muchos países. En este libro, contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia general, llegando a la conclusión de que la primera puede llegar a ser tan poderosa o más, que la segunda. Lo más importante de sus aportaciones es la afirmación de que la inteligencia emocional proporciona el éxito en la vida real y en el ámbito académico, anteponiéndolo al cociente intelectual tradicional, siguiendo de este modo la línea del psicólogo Payne. Para justificar esta afirmación, expuso numerosas razones como la presencia de personas con un coeficiente intelectual bajo que son más felices que aquellas que lo tiene alto. Con todo esto pretendía la incorporación de una

educación emocional en las escuelas. Basándose en que las competencias emocionales se pueden aprender, y por ende, todas las personas pueden ser emocionalmente inteligentes y conseguir un estado de felicidad.

En 1997, el experto y psicólogo Selekman reafirmó en su obra que el binomio cognición-emoción era inseparable para el desarrollo integral de los individuos. Esta afirmación se fundamentó en evidencias científicas que demostraban que la dimensión cognitiva con ausencia del componente emocional no proporcionaba la felicidad que deseaban alcanzar los individuos, es decir, podrían existir personas infelices con un coeficiente intelectual muy elevado, la cual era una cuestión incompatible con sus principios. Al igual que Daniel Goleman, le otorga inmensa importancia a la motivación intrínseca y por ello, algunas de las bases de su teoría se corresponden con estudios que respaldan que la motivación está directamente relacionada a los factores emocionales y por ello, es imprescindible tenerlos presentes en el desarrollo cognitivo de los niños ya que, sin motivación, no hay aprendizaje.

Cada vez existe un mayor interés por parte de los individuos acerca de todas estas cuestiones, su influencia en la sociedad y en el bienestar de los individuos y es por ello, que los expertos realizan investigaciones sin cesar. Años más tarde desde las primeras indagaciones en el tema y tras numerosos estudios, Salovey y Mayer (1997) lanzan otra teoría vinculada a la Inteligencia emocional. Estos psicólogos de Harvard fueron los primeros que plantearon el término de inteligencia emocional, con el fin de clasificar las cualidades emocionales de los seres humanos en: la empatía, la comprensión y expresión de las emociones, la gestión de las emociones, la capacidad de resolver problemas de forma interpersonal, la persistencia, la amabilidad y el respeto. Esta clasificación tenía un objetivo: poder conocer todas las cualidades de manera individual para centrar su educación de manera precisa. Estos autores defienden que los factores cognitivos y las emociones interactúan entre sí en la toma de decisiones y resolución de problemas.

Acercando los estudios a la actualidad, uno de los autores más recientes que habla de inteligencia emocional es Zaccagnini (2000) quien propugna que las emociones han pasado de ser un aspecto del ser humano que se tiene que reprimir y esconder, a ser el pilar principal de la persona y las que guían las experiencias.

1.2. Concepto y definiciones de educación emocional

La educación es un concepto que se ha generalizado y se ha centrado en aspectos únicamente académicos de manera que, aspectos como la inteligencia emocional, la educación moral o las inteligencias múltiples se han colocado en un segundo plano.

La educación se concibe como el medio por el cual a los individuos se les prepara para la vida, con el objetivo de posibilitar el bienestar y la convivencia y es por ello, que las competencias emocionales son imprescindibles para la vida. Desde esta perspectiva, la educación emocional se entiende como un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo objetivo es potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como pilar fundamental del desarrollo integral del ser humano con el fin de capacitarlo para la vida (Bisquerra, 2000).

Este mismo autor entiende que la finalidad última de esta educación es aumentar el bienestar personal y social a través de una metodología práctica (autorreflexión, juegos, grupos cooperativos...). Este proceso debe estar presente en el desarrollo de la persona durante toda la vida y dichas competencias se consideran imprescindibles para el desarrollo de la personalidad a pesar de ser las más difíciles de adquirir. (2000)

Es preciso destacar algunos de los objetivos que posee la educación emocional, tales como: adquirir un conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar habilidades para regular las emociones propias y para general emociones positivas o adoptar una actitud positiva en la vida (Bisquerra, 2000). Según el nivel educativo, la madurez del alumnado y los conocimientos previos que posea, se trabajan unos contenidos u otros, aunque todos ellos sustentados en una base que engloba el reconocimiento de las emociones, los diferentes tipos que existen (estéticas, emociones básicas o derivadas...), y sus características (causas, estrategias para regularlas...).

Psicólogos de la Universidad de Barcelona se unieron conformando un grupo de investigación denominado GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) (1997), quienes entienden que una educación emocional es imprescindible para poder desarrollar las cinco competencias principales en relación a la inteligencia emocional y de este modo, obtener aquellas aptitudes necesarias con las que enfrentarse a las situaciones cotidianas:

- 1) Conciencia emocional: consiste en ser consciente de las propias emociones y de las de los demás, gracias a la autoobservación; además de ser capaces de distinguir entre

pensamientos, acciones y emociones, así como comprender las causas y consecuencias de las mismas. Esta incluye otras micro competencias:

- a) Tomar conciencia de las propias emociones, es decir, identificar y etiquetar las emociones
 - b) Dar nombre a las emociones, lo cual se consigue con un buen vocabulario emocional y conocer su componente pragmático
 - c) Empatía
 - d) Ser consciente de la interacción entre emoción, cognición y acción.
 - e) Detectar creencias y ser capaces de modificarlas en caso de poseer un carácter negativo.
 - f) Conciencia ética y moral
- 2) Regulación emocional: consiste en ofrecer una respuesta adecuada a las emociones que sentimos, es decir, es el equilibrio entre la represión de las emociones y el descontrol. Esto se consigue gracias a la autorregulación, la cual se puede desarrollar con una práctica continua de la meditación, la relajación, el dialogo interno.
 - 3) Autonomía emocional: se define como la capacidad de no sentirse vulnerable y fuertemente afectado por los estímulos externos y recibidos por otras personas. Esto se consigue con la adquisición de una autoestima sana, autoconfianza y responsabilidad.
 - 4) Habilidades sociales: las constituyen las destrezas que posibilitan y facilitan las relaciones sociales. La empatía y la escucha son los pilares fundamentales para que estas relaciones sean positivas.
 - 5) Competencias para la vida y bienestar: lo constituyen un conjunto de valores, actitudes y habilidades que favorecen el bienestar emocional y social, abriendo el camino hacia la felicidad, ya que es entendida como el disfrute de estados emocionales positivos.

Conforme a todo esto, resulta pertinente hacer alusión a la cita del filósofo Sócrates “Conócete a ti mismo” con la que se refiere a uno de los grandes objetivos del ser humano y, que debe estar muy presente en los centros educativos. La dimensión emocional es el aspecto más relevante de este autoconocimiento y por ello, enseñar a detectar las emociones, la relación que tienen con nuestros pensamientos y acciones debe ser la premisa principal de la educación en todo el mundo. Teniendo como

referencia los centros educativos, esta educación emocional no posee un único enfoque dirigido a los alumnos, sino que debe centrarse también en la formación del profesorado.

Bisquerra (2007) observa desde un enfoque realista que esta educación no se lleva a cabo en las aulas y ello repercute en gran medida al desarrollo de los estudiantes. Cada vez se observan unos índices más elevados de fracaso escolar, ansiedad ante los exámenes, dificultades de aprendizaje, etc., provocando estados emocionales negativos que pueden acarrear consecuencias nefastas. Esto está directamente relacionado con la inmadurez emocional y el desequilibrio emocional del alumnado, lo cual debería tratarse en los centros educativos para prevenir sus efectos negativos y sin embargo, se lo otorga mayor importancia a resolver problemas matemáticos que al desarrollo de las competencias emocionales estrictamente necesarias para la vida (Bisquerra et al, 2007, 2009, 2016). Los mismos autores afirman que las aptitudes sociales no se consiguen de forma involuntaria ni por naturaleza, sino que desarrollar un estado de bienestar conlleva una construcción personal consciente, constante y con una actitud positiva, además de llevar un proceso guiado.

Por todo esto, el rol tradicional del profesor centrado en el componente conceptual y meramente teórico está cambiando hacia un educador que acompaña y dirige el aprendizaje de los alumnos prestándoles, además, apoyo emocional (Bandura, 1977). La educación debería estructurarse en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos. Desde los inicios, la docencia se ha centrado únicamente en el primero, olvidando los tres restantes relacionados con la educación emocional y, los cuales son imprescindibles para el desarrollo de la persona. Por ello, quizás la enseñanza tal y como se encuentra en los centros educativos hasta ahora no haya dado respuesta a todas las necesidades, capacidades y posibilidades que pueden desarrollar los escolares, privándoles de estrategias suficientes para desenvolverse en la sociedad con éxito y equilibrio personal (Álvarez, 2001).

La actual corriente pedagógica extendida en la sociedad del siglo XXI entiende que el profesorado debe preocuparse de que los estudiantes alcancen buen rendimiento en las áreas instrumentales, además de que adquieran habilidades sociales como la empatía, el respeto, la adaptación, detección, expresión y comprensión de los sentimientos y emociones. Así la educación emocional se debe aplicar como contenido transversal en todas las materias.

1.2.1. Fundamentos

Las bases de la educación emocional se remontan a numerosas aportaciones que psicólogos y pedagogos han realizado a lo largo de sus carreras y que todavía tienen grande repercusión en nuestra sociedad. Remontándose a una de las aportaciones más antiguas referente a esta preocupación, viene de la mano del filósofo Platón quien promulgaba hace 2200 años que “la disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender”. Esta cita está estrechamente relacionada con el sustento que mayor repercusión ha obtenido entre las teorías de nuestros días, la psicología positiva.

1.2.1.1. Psicología positiva

La educación emocional tiene el objetivo de desarrollar el bienestar y las competencias emocionales de los alumnos. El bienestar, es uno de los objetivos básicos de la vida social y personal por ello, la educación para alcanzar esa felicidad es esencial para un correcto desarrollo del niño (Bisquerra, 2000, 2009). La inteligencia emocional, la educación emocional y la psicología positiva demuestran lo que repercute de manera positiva al alumnado y lo que no.

La corriente de psicología positiva nace en el cambio de siglo y es difundida como un cambio de paradigma que abre nuevas puertas hacia un futuro mejor centrado en el bienestar de los individuos. Este nuevo enfoque de psicología estudia las experiencias de las personas siendo y dando lo mejor de ellas mismas. Da un giro a la psicología y se centra en las experiencias y sentimientos positivos, no únicamente en la resolución de problemas, como se había concebido hasta el momento (Park y Peterson, 2003).

Seligman (2002), con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la prevención de trastornos mentales, propuso tres pilares de estudio de la psicología positiva: las emociones agradables, los rasgos positivos (habilidades, virtudes y fortalezas) y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos.

Respecto al primer pilar, se expone que “experimentar estas emociones ayuda a favorecer el pensamiento creativo, promueve la flexibilidad cognitiva, permite tomar decisiones correctas en la resolución de problemas interpersonales, promueve la generosidad y el altruismo, incrementa los recursos intelectuales y disminuye el carácter depresivo” (Greco et al, 2006, p.81.). Se puede concluir que el bienestar está

relacionado con el contexto social, ya que las relaciones interpersonales positivas generan felicidad. Trasladándose al ámbito educativo, un clima positivo en el aula puede llegar a acrecentar las emociones positivas creando situaciones de aprendizaje óptimo y saludable.

En relación al segundo pilar de la psicología positiva, Peterson y Seligman (2004) defienden el uso de las fortalezas personales para obtener el bienestar personal. Para ello, los individuos primero deben ser conscientes de sus capacidades y así poder emplear sus fortalezas con el objetivo de conseguir el éxito personal. Estas fortalezas pueden ser aprendidas y de carácter transversal, además de estar directamente relacionadas con algunas de las competencias básicas del sistema educativo: la competencia social y ciudadana, la competencia aprender a aprender y la competencia de autonomía e iniciativa.

Como tercer y último pilar de estudio, encontramos las instituciones educativas, sociales y familiares. En los centros educativos los niños pasan gran parte de su vida y es el espacio donde se les brinda la posibilidad de aprender y desarrollar las habilidades personales y emocionales, proporcionándoles herramientas que les permitirán adaptarse a la sociedad. Por ello, Seligman (2004) justifica que el papel fundamental del docente se basa en fomentar las fortalezas del niño para que pueda alcanzar un crecimiento personal y social sano y por ende, su bienestar. Desde este enfoque, la escuela se convertiría en el entorno donde aprender a ser feliz y no únicamente un lugar donde se es feliz.

Para concluir, es preciso mencionar una de las máximas aportaciones de esta nueva corriente, divulgada por Bárbara Fredrickson (2000). En su teoría recoge la idea de que las emociones agradables son la cura de muchos de los problemas generados por las emociones negativas. Posibilitando a los individuos a superar los momentos complicados y salir fortalecidos de ellos. En definitiva, las emociones agradables pueden convertirse en las herramientas para la prevención, tratamiento y afrontamiento de los problemas y de ahí, la necesidad de enseñar a reconocerlas y gestionarlas.

1.2.2. Concepto y componentes de la emoción

Las emociones son la esencia de la vida, son el componente que induce nuestras acciones y las que comunican qué sucesos son verdaderamente importantes para nuestra

vida. (Zaccagnini, 2004). Respecto a este concepto, Darder et al. (2006) definen las emociones como reacciones del organismo que producen experiencias únicas e individuales concebidas de manera inmaterial, lo que dificulta su conocimiento dentro de un mundo materialista.

Como cualquier dimensión humana, las emociones son necesarias para el aprendizaje. Se ha demostrado que los seres humanos poseemos un cerebro emocional (LeDoux, 1999), el cual es el motor de las acciones motoras en relación a los acontecimientos vivenciados. En nuestro comportamiento conviven tres tendencias: la tendencia al placer, la tendencia al afecto y la solidaridad, y la tendencia a la agresividad. Todas ellas pueden ser aprendidas y modificadas.

Es importante hacer alusión a los diferentes tipos de emociones que experimentamos. No existen emociones buenas y malas, no hay emociones positivas y negativas, simplemente hay emociones agradables y desagradables. Tristeza o enfado es desagradable, no es una emoción que gusta y eso no significa que sea algo negativo. Este tipo de emociones nos proporcionan información para que satisfagamos nuestras necesidades, por ejemplo, la tristeza nos puede informar de la necesidad de conexión social, de cuidarnos a nosotros. Por este motivo, no se puede huir o esconder de las emociones, ya que, si no son manifestadas anímicamente, se presentan con sintomatologías físicas o fisiológicas (dolor de cabeza) (Reoyo, 2021).

Reoyo tiene certeza de que todas son esenciales y forman parte de nosotros, es decir, no se pueden eliminar. Se clasifican en dos grandes grupos, las emociones básicas: tristeza, alegría, miedo, enfado, asco y sorpresa. Y las emociones secundarias (más complejas que las anteriores como la culpa, la vergüenza, etc. (2021). Estas últimas están estrechamente relacionadas con el contexto en el que los individuos se desarrollan y se relacionan ya que tienen un alto componente social.

Bisquerra (2003) analiza el mecanismo de las emociones y afirma que pasan por tres fases, primero la información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro, posteriormente y como consecuencia, el cuerpo reacciona fisiológicamente; y para finalizar, en el neocórtex se interpreta la información. En base a esto, se consideran las emociones como estados complejos del organismo caracterizados por una excitación que lo prepara para ofrecer una respuesta automática, inconsciente y organizada, dando respuesta a acontecimientos tanto internos como externos. Se distinguen las reacciones innatas, respuestas de evitación y acciones emocionales voluntarias (LeDoux, 1999)

Tras especificar el mecanismo de las emociones, Bisquerra (2003) entiende que durante la vivencia de las mismas se distinguen tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo.

El neurofisiológico se presenta como el componente referente a las respuestas relacionadas con el tono muscular, taquicardia, sudoración, respiración acelerada... Es posible gestionar a través de técnicas como la relajación. Estas reacciones, si se dan de manera intensa pueden llegar a provocar problemas de salud como úlceras o hipertensión. Por eso, la prevención de efectos nocivos ante estas reacciones mediante la educación emocional es un aspecto fundamental que tratar.

El componente conductual hace referencia al comportamiento del individuo como respuesta a las emociones que está experimentando, por ejemplo, las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz... y aportan al resto de individuos gran cantidad de información acerca del estado emocional. El control voluntario de estas acciones es difícil y por ello, aprender a regularlos constituye un indicador de madurez emocional que tiene efectos positivos en las relaciones interpersonales.

Por último, el componente cognitivo o vivencia subjetiva es a lo que se denomina sentimiento, por ejemplo, sentimos rabia, felicidad, miedo, tristeza, etc. (Bisquerra, 2003).

Para poder distinguir entre este último componente y el neurofisiológico se emplean los términos de sentimiento y emoción, respectivamente. El término emoción posee un sentido restrictivo, con el que se describe el estado físico (estado emocional); en contraposición, el término sentimiento se refiere a la sensación consciente (cognitiva). Gracias al cognitivo se pueden calificar los estados emocionales y se les pueden otorgar nombres concretos. Sin embargo, las limitaciones en el vocabulario emocional interponen grandes barreras en su conocimiento tanto propio como ajeno. Del mismo modo, dificulta la percepción de los estados emocionales vivenciados, provoca efectos negativos sobre la persona y una constante sensación de incertidumbre. Por ello, la educación emocional también debe estar dirigida, entre otras cosas, hacia la mejora del vocabulario emocional para poder nombrar con precisión los estados emocionales vivenciados.

1.3. Beneficios de trabajar la educación emocional en el aula

Una realidad extendida es que los niños capaces de reconocer y gestionar sus emociones, a nivel académico tienen un mejor bienestar personal y mayor rendimiento que el resto de los estudiantes. Howard Gardner (1983), introdujo la idea de que las emociones están directamente relacionadas con la motivación, es decir, las emociones son la puerta que conduce al individuo hacia el camino de la motivación, llegando incluso a la automotivación y por ende, una actividad productiva y eficaz con autonomía personal y un buen desarrollo cognitivo. Puesto que la motivación esta esta rigurosamente ligada al desarrollo cognitivo.

Diekstra (2016) expone que existen tres grandes errores actualmente en las aulas de la mayoría de los centros educativos. El primero es que no se contempla que la razón carece de sentido y utilidad si no está acompañada de las emociones, es decir, sin inteligencia emocional resulta difícil aprender. El segundo, es que todavía no se comprende que en el interior de las aulas se convive con numerosas emociones, dejando apartado el interés por parte de los docentes hacia los estados emocionales de los alumnos. Y el ultimo, pero no menos importante, la prevalencia de la jerarquización de las asignaturas sin existir ningún tipo de evolución desde su implantación, ya que siguen en último lugar las asignaturas artísticas y creativas.

Sin embargo, estancarse en solo conocer las emociones y saber identificarlas no permitiría alcanzar una verdadera inteligencia emocional. Y es partir de este punto, donde surge la gran pregunta: ¿Las emociones se controlan o se gestionan? (Reoyo, 2016).

El primer paso para conocerse introspectivamente es dejar de lado el autocontrol emocional, no se puede evitar el sentirse triste o enfadado, solamente se puede mejorar la situación. Esto acredita que no se controlan las emociones, sino que se gestionan o se regula la intensidad de cómo se sienten; reflexionando acerca de la emoción, escuchando el propio cuerpo y eligiendo como se desea reaccionar. Debido a la falta de importancia y enseñanza de la inteligencia emocional en los educativos, la mayoría de los individuos se caracterizan por ser analfabetos emocionales. Les cuesta hablar de las propias emociones, tapándolas y sobre todo, negándose a exteriorizar las desagradables, por el mero hecho de no querer mostrarse vulnerables ante los demás y teniendo la creencia de que son débiles cuando las exteriorizan, provocado por la falta de conocimiento de sí mismos.

Estas situaciones pueden acarrear consecuencias nefastas, hasta llegar al suicidio. Por eso una buena educación emocional entre los más pequeños es imprescindible para evitar que se dé cabida a ellas. Además, existen numerosos beneficios que aporta a los alumnos esta educación emocional. Brackett et al. (2010) y Darlak et al. (2011) mencionan algunos de ellos:

- Mejora de las relaciones interpersonales
- Disminución de problemas de conducta
- Mejora la empatía
- Disminución en el índice de violencia y agresiones
- Mejora del rendimiento académico
- Clima más positivo dentro del aula
- Más conexión, implicación, satisfacción y bienestar en la escuela
- Disminución de la ansiedad y el estrés entre el alumnado

Se puede enfocar desde dos grandes perspectivas, cada una de ellas con diferentes objetivos:

Por un lado, el enfoque de protección hacia necesidades primarias hace referencia a una educación emocional como herramienta para la solución a problemas de falta de la socialización o de aprendizaje académico. Por el otro lado, el enfoque positivo muestra la educación emocional como vía para el cultivo del desarrollo y autorrealización humana y como vía para promover el bienestar psíquico.

1.4. Importancia de la formación del profesorado en educación emocional

El nuevo enfoque de los centros educativos relacionado con el desarrollo de las competencias emocionales del alumnado, y centrado en la inteligencia emocional como pilar fundamental para el buen rendimiento de los niños, viene de la mano del hacer del profesorado personas con las suficientes herramientas emocionales para afrontar la nueva realidad educativa (Berrocal et al, 2008). La mayoría de estudios e investigaciones acerca de la educación emocional se centran en desarrollar estas capacidades entre los alumnos, dejando apartada la formación de los docentes en este ámbito. Pero para poder convertirse en modelos, deben ser ellos los primeros que deben dominar las habilidades emocionales, afectivas y sociales. Por ello es necesaria la formación de los docentes en el desarrollo socioemocional, para que se les dote de las

herramientas necesarias para poder realizar un buen trabajo en las aulas, puesto que sin estas competencias emocionales no podrán potenciarlas entre sus alumnos ni ayudarlos a ser emocionalmente más inteligentes. Del mismo modo que no se puede enseñar a sumar o a restar sin saber hacerlo, no se puede ayudar al desarrollo emocional si previamente no se han desarrollado las competencias emocionales en uno mismo (Cabello et al, 2010).

En este sentido, cobra gran relevancia el modelo de intervención en “forma de cascada” respaldado por Bisquerra, donde los profesores son formados por personas expertas en el ámbito para que posteriormente puedan aplicar esos conocimientos en sus aulas. Un programa eficaz de formación en competencias emocionales debe trabajar todas las dimensiones que lo componen (Bisquerra, 2005), agrupadas en diferentes categorías:

- a) Conciencia emocional: capacitar a los docentes para poder reconocer las propias emociones y las de los demás y fomentar una actitud de apertura y escucha.
- b) Regulación de las emociones: capacitarlos para gestionar las emociones, desarrollando habilidades para el control de la ira y para la tolerancia a la frustración.
- c) Desarrollo de técnicas como el diálogo interno, control del estrés...
- d) Habilidades socioemocionales: competencias que permiten la escucha activa, la capacidad empática y las relaciones interpersonales.
- e) El concepto de fluir
- f) La técnica mindfulness

Todos estos aspectos no se contemplan en la formación inicial del profesorado en la universidad, por ello es necesario incluir programas de educación emocional ya sea durante su formación universitaria o posteriormente a través de cursos. El profesorado debe estar capacitado para poder sacar lo mejor de cada alumno, ser el conductor de un grupo, para poder resolver los conflictos de manera asertiva en el aula, no permitir que los alumnos estén desmotivados y utilizar metodologías adaptadas a las características de su alumnado, donde ellos mismos sean los protagonistas (Gettinger et al., 1999; Sprague Walker, 2005; Marvel et al., 2006). Estos profesionales son los únicos que pueden enseñar a los seres humanos a ser personas y buenos ciudadanos, lo cual no es tarea fácil. Rafael Bisquerra (2005) está convencido de que el rol tradicional de transmisor de conocimientos ha pasado a la historia puesto que la información se puede

encontrar en cualquier ámbito de la vida, sin embargo, el favorecer una actitud positiva para la vida, descansa en manos de los docentes. En este sentido, la verdadera educación consiste en estimular el bienestar social y personal del alumnado.

Esta formación de los docentes en el ámbito emocional recoge los siguientes objetivos (García- Navarro, 2017):

- Sensibilizar al profesorado de la necesidad de desarrollarse emocionalmente por responsabilidad personal, social y profesional.
- Promover el desarrollo de las competencias emocionales de los profesores
- Conocer conceptos básicos sobre las emociones.
- Promover la motivación, ilusión, confianza y seguridad en los equipos docentes para que se traslade al aula.
- Ofrecer recursos para la implementación de la educación emocional en el centro.
- Reconocer la importancia de la interacción entre emociones, clima emocional y aprendizaje en el aula.

“Ser maestro no es solo abrir el libro, mandar deberes y cobrar. Tiene que ser alguien que inspire porque los alumnos van a estar varias horas al día, y para bien o para mal, nos van a recordar” (Mestre, 2015, p.195)

2. EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE LA INTERVENCIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

En la actualidad, la educación socioemocional sigue siendo una asignatura pendiente en el sistema educativo. De qué forma trabajarla, bajo qué criterios, cómo hacerlo, etc. son aspectos que permitirían su integración en el aula de forma efectiva. No obstante, se les otorga mayor importancia a los contenidos teóricos de materias ordinarias como matemáticas, ciencias naturales o sociales que a los aspectos psicosociales del alumnado, afirman autores como Oros et al. (2011). Los contenidos recogidos en dichas materias no proporcionan estrategias para prevenir la depresión, la ansiedad, la violencia... y por ello estas necesidades sociales quedan desatendidas, provocando un desconocimiento total de su control y gestión, cuando realmente es el pilar de nuestro bienestar tanto físico como mental (Pérez, 2008).

Siguiendo con las aportaciones de Bisquerra (2003), este psicólogo insiste en que la adquisición de competencias emocionales facilita las buenas relaciones interpersonales,

la solución de conflictos de manera adecuada, mejora la salud tanto mental como física, viéndose reflejado este bienestar en un rendimiento académico positivo. Por este motivo, la sociedad actual demanda nuevas tareas de los centros educativos, poniendo énfasis en los conocimientos prácticos necesarios para superar los retos de la nueva sociedad de la información y del conocimiento (Berrocal y Pacheco, 2005), y en promover el principio de “aprender a ser” definido por Delors en 1996, el cual engloba aspectos emocionales y sociales necesarios para un adecuado desarrollo integral.

En definitiva, la educación emocional no es solo responsabilidad de las familias, sino que los centros educativos deben ser partícipes de esa formación. Porque, a pesar de que la familia sea el entorno natural de socialización y desarrollo emocional, se han realizado numerosos estudios e investigaciones, similares al efectuado por Morelato (2008), que demuestran la existencia de casos en los que los niños no reciben una correcta estimulación emocional por parte de sus familias y en consecuencia, sufren una represión de las emociones y una incapacidad de identificarlas y regularlas. En estos casos serán los maestros quienes potencien el desarrollo afectivo de los alumnos y, recaer en sus manos la responsabilidad de originar un clima positivo para los aprendizajes (Oros et al, 2012). Esta responsabilidad de los docentes adquiere gran relevancia ya que sin la existencia de este clima y de las experiencias positivas es casi imposible llevar a cabo una educación emocional sana. Según Gairín (2000) la inteligencia emocional nace de relaciones sanas, del intercambio de ideas, de sueños, de puntos de vista entre los miembros del grupo que permite el establecimiento de un dialogo basado en el respeto y la tolerancia, y un descubrimiento interior.

2.1. Prevención y disminución de los factores de riesgo

En congruencia con todo lo anterior, es una realidad que los trastornos de ansiedad, la depresión, la violencia... aumentan cada vez más en la sociedad y sobre todo entre niños y adolescentes. Esto conforma una de las principales razones para implantar con urgencia una educación emocional en las aulas de los centros educativos, ya que se ha demostrado que la mayoría de estos trastornos y conductas son debidas a la incapacidad de estas personas para adaptarse y enfrentarse emocionalmente a las dificultades que les plantea la sociedad (Del Rey y Calvo, 1998).

Así, la educación emocional es considerada como un instrumento de prevención de riesgos psicosociales que abarca un amplio abanico de situaciones, sin limitarse únicamente a las características del niño. Graczy et al. (2000) aseguran que la investigación psicopedagógica siempre se ha centrado en los factores de riesgo, y sin embargo, tiempo después se ha demostrado la relevancia que adquieren los factores protectores para evitar posibles conflictos. Estos mismos autores entienden que las competencias emocionales se pueden emplear como factores protectores en una gran diversidad de situaciones como, por ejemplo, en la prevención de la ansiedad, la depresión, el consumo de drogas, la violencia, los efectos nocivos de las emociones negativas o desarrollar la capacidad para generar emociones positivas.

Desde esta perspectiva, los factores protectores se refuerzan mediante las experiencias que permiten emplear aquellas habilidades y fortalezas necesarias para superar las dificultades surgidas (Di Bártolo, 2003). Del mismo modo que la prevención de los factores de riesgo tiene el objetivo de reducir los efectos negativos que se desencadenan en el individuo a causa dichos factores. Los factores de riesgo se agrupan en cinco grandes categorías:

- a) Individuo: hace referencia a las características individuales tanto físicas como emocionales, las dificultades intrapersonales y comportamientos problemáticos precoces
- b) Familia: incluyen psicopatologías genéticas, tensiones y conflictos entre miembros de la misma familia, desestructuración familiar, estatus socioeconómico bajo, relaciones negativas con los padres...
- c) Grupo de iguales: la mala comunicación con los compañeros que promueven el rechazo de los mismos, presión negativa entre compañeros de clase, situaciones de acoso...
- d) Escuela: recoge la asistencia a centros educativos ineficaces, fracaso escolar y el descontento del alumnado.
- e) Sociedad: abarca la desorganización social, la delincuencia, el desempleo...

Siguiendo con las ideas del mismo autor, una buena prevención de los factores de riesgo y el incremento de competencias emocionales no debería estar centrada únicamente en el individuo como único responsable, sino que debe hacer hincapié en los diferentes contextos a los que se expone el niño: familia, iguales, escuela y sociedad.

Por otro lado, los factores protectores se organizan en dos grandes grupos: personales y ambientales (Coie et al., 1993; Doll y Lyon, 1998; Dryfoos, 1997; Durlack, 1998; Graczyk et al., 2000). El primer grupo hacen referencia a las habilidades de resolución de problemas sociales, autoestima, autoeficiencia, habilidades de comunicación y motivación. Y los factores ambientales que promueven un contexto seguro y positivo son el compromiso con las personas que residen en él, comportamientos adecuados, empatía, resolución adecuada de conflictos interpersonales, etc.

Cabe añadir, que no solo es suficiente con prevenir estos comportamientos negativos, sino que posee gran importancia el desarrollo del bienestar de los niños y niñas. Ambas situaciones están directamente relacionadas y se ha demostrado que los individuos que adquieren un bienestar personal son menos propensos a implicarse en comportamientos de riesgo, centrándose en mantener un buen rendimiento académico, buena salud física y mental, superar posibles adversidades, etc. (Scales y Leffert, 1999).

2.2. Programas de educación emocional

Como se lleva mencionando a lo largo de todo el texto, existe una enorme falta de competencias emocionales entre la mayoría de los niños de nuestra sociedad, observada en sus reacciones impulsivas, bloqueos ante situaciones de presión, baja autoestima, dificultades de integración en los grupos de clase, etc. (Altarejos, 2004; Calderón, 2001; Collell y Escudé, 2004; Crary, 1994). Numerosos estudios demuestran que el establecimiento de programas emocionales en las aulas de los colegios contribuye a la mejora de estas competencias y como consecuencia, a la mejora de su bienestar personal y social (Abarca et al., 2004).

Rafael Bisquerra y Núria Pérez (2012) aseguran que esta educación emocional no se puede llevar a cabo a través de intervenciones esporádicas, sino que se debe realizar a través de programas educativos, lo cual implica una planificación previa y una intervención sistemática. En primer lugar, se analizan las necesidades del alumnado, a partir de ahí se implantan los objetivos, los cuales marcarán la planificación y ejecución de las actividades y finalmente se evalúan los resultados. Carmen de Andrés (2005) entiende que también son necesarios recursos personales (profesores y familias dispuestos a llevar a cabo los programas) y recursos materiales (instrumentos y materiales pertinentes para una buena puesta en práctica).

En la actualidad, se han implantado numerosos programas educativos fundamentados en la corriente de psicología positiva que promueven las emociones positivas, el desarrollo de habilidades sociales y el bienestar personal. Como por ejemplo el programa The Penn Resiliency Program (PRP), cuyo objetivo es prevenir la depresión, la ansiedad y los problemas de conducta entre los más pequeños. Poco después, en USA en el año 2002 se implantó el programa The strath Haven Positive Psychology Curriculum, destinado a adolescentes con el objetivo de fomentar las relaciones interpersonales, las emociones positivas, reduciendo de este modo las negativas; y las fortalezas personales. Después de haber sido desarrollado y analizado por parte del psicólogo Seligman (2011), se observó una gran mejoría en los resultados académicos y la desaparición de conductas disruptivas en los alumnos con los que se había llevado a cabo.

De la mano de Diekstra (2008) también se analizó la eficacia de muchos otros programas de educación emocional llevados a cabo en las aulas de los colegios de todo el mundo, y se demostró que con estos programas se lograba un desarrollo integral del alumno, es decir, un buen desarrollo tanto el ámbito social y emocional como el académico.

Para poder implantar estos programas en las escuelas es necesario que se cumplan dos requisitos. En primer lugar, es imprescindible que se integren en el currículo formal los contenidos y objetivos que desarrollen las habilidades sociales y emocionales de los alumnos. Los profesores pueden realizar un esfuerzo y una implicación para la mejora de estas habilidades entre sus alumnos, sin embargo, si no se realiza de manera sistemática y continua nunca se podrá llegar a conseguir unos resultados realmente significativos para los alumnos (Vallés, 2000). El otro requisito fundamental para poder llevarlos a cabo, según este autor, es la incorporación de la formación en salud mental y en inteligencia emocional entre los docentes, para que puedan trasladar todo lo aprendido a las aulas. En definitiva, los centros educativos responden al entorno idóneo en el que se pueden detectar los factores de riesgo al mismo tiempo que se puede proteger y promover la salud mental de los niños y niñas.

“Estamos impidiendo que los niños y jóvenes tengan un desarrollo óptimo cuando les privamos del aprendizaje social y emocional” (Diekstra, 2016, p.14).

2.2.1. *Aulas felices*

Uno de estos programas y el cual ha adquirido gran popularidad se llama “Aulas felices”. Fue creación del equipo SATI, compuesto por dos profesores y dos profesoras de la universidad de Zaragoza, con la finalidad de trabajar desde el nuevo paradigma de psicología positiva en las aulas de todos los niveles en los centros educativos, actualmente instalado en más de 100 escuelas.

Elaboraron un programa con dos objetivos: por un lado, aumentar la felicidad del alumnado y profesores, y por otro lado, potenciar el desarrollo social y emocional de los niños y niñas; este debía hacer compatibles el aprendizaje de contenidos académicos y el bienestar del alumnado. Quisieron trabajar desde esta perspectiva, puesto que, fueron conscientes de que no existía ningún programa educativo que trabajase la inteligencia emocional y la psicología desde el enfoque de potenciar las fortalezas de las personas.

“Aulas felices” se publicó de manera definitiva en 2012, dirigido a alumnos de entre 3 y 18 años y pudiendo ser aplicable en todas las materias curriculares de manera transversal, además de poseer un carácter transversal con el que los docentes pueden trabajar algunas competencias tales como el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, competencia social y cívica y aprender a aprender. Este programa no aporta solamente actividades esporádicas, sino que incorpora metodologías y estrategias de actuación para introducirlos diariamente en el aula.

Posee las siguientes características:

- Gran carácter integrador que permite potenciar el desarrollo social y personal del alumnado.
- Unifica la educación en valores, la acción tutorial y las competencias relacionadas con el desarrollo personal, social y aprender a aprender, lo cual actualmente se ejecuta individualmente.
- Incluye numerosos recursos flexibles aplicables con alumnos de 3 a 18 años en todas las áreas y situaciones escolares.
- Gira en torno a dos ejes principales: la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Selgman, 2004), con el objetivo de desarrollar la autonomía entre el alumnado y así, convirtiéndolos en personas “más felices”.

Y, los principios que rigen este programa con el que se pretende crear un ambiente positivo de aprendizaje, potenciar el bienestar y favorecer el desarrollo de las fortalezas son:

- Una actitud positiva del profesorado, ya que es el referente del alumnado y su actitud será la responsable de la activación de las respuestas de los niños.
- Crear condiciones de aprendizaje que permitan fluir.
- Poner en marcha estrategias metodológicas para aprender y potenciar el bienestar de los alumnos.
- Promover una educación que se centre en la calidad y no en la cantidad.
- Complementar el programa con otras metodologías con el fin de desarrollar al máximo las fortalezas personales.

2.2.2. Sin afecto no se aprende ni se crece

Otro programa de educación emocional fue llevado a cabo desde el 2005 por investigadores del Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental. También está basado en los principios de la psicología positiva y cuyo objetivo es reforzar los recursos cognitivos, afectivos y lingüísticos de niños en riesgo por pobreza. Destinado para niños de primer ciclo de educación primaria en Paraná el programa fomenta el desarrollo de las emociones positivas, habilidades sociales, capacidades lingüísticas, funciones ejecutivas y la comunicación familia-escuela. Todo ello es la base que facilita algunos de los recursos psicológicos, como el apego, el autoconcepto y el autocontrol personal, puesto que las emociones positivas mejoran el enfrentamiento al estrés y a situaciones difíciles y por ende, la satisfacción personal (Oros et al, 2012).

En los resultados se observa un gran aumento de la alegría, la tranquilidad, la autoestima y la simpatía, lo cual influye de manera positiva en el aprendizaje de los niños. Las autoras defienden que:

No puede haber cooperación, negociación o conductas solidarias sin el desarrollo de la simpatía. No se puede desarrollar la habilidad de decir gracias si no existe el optimismo y la gratitud como experiencias de vida. No se puede aumentar la satisfacción personal ni la autoeficiencia si no se modifican las atribuciones internas negativas. No se puede lograr el control del impulso o el manejo eficaz del estrés si no se ha desarrollado la capacidad de relajación. No se puede disfrutar del aprendizaje si no se integran la alegría, la diversión y el buen humor como recursos de enseñanza (Oros et al., 2012, p.18).

2.2.3 Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años

Implantado en el 2004 por Begoña Ibarrola, el objetivo con el que fundó este programa fue ayudar a los alumnos a convertirse en personas que tengan una visión y actitud positiva de la vida, personas emocionalmente sanas que sepan expresar y gestionar sus emociones, que adquieran autonomía y capacidad para tomar decisiones y proporcionarles herramientas con las que puedan afrontar y superar los problemas que les surjan a lo largo de la vida.

Los contenidos que se pretenden trabajar son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autoestima y las habilidades de la vida (autonomía, responsabilidad, empatía...)

La aplicación del programa se divide en diferentes actividades agrupadas en cinco bloques y cada uno de ellos relacionado con una temática concreta con sus materiales precisos para poder ser desarrollado adecuadamente. Tiene carácter permanente, es decir, no se trata de actividades aisladas únicamente desarrolladas en un curso, sino que para que sean efectivas deben realizarse de manera continua y sistemática en las etapas posteriores.

2.3 Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado de Educación Primaria

El concepto *desarrollo* se concibe como el proceso que permite los cambios enfocados a mejorar las condiciones de vida y, engloba diferentes dimensiones como biológicas, políticas, económicas, sociales, personales...

Centrándose en el desarrollo personal, Ramira Guerra (2002) lo define como “una dimensión importante de los aprendizajes afectivos que incluye la formación del concepto de sí mismo, el desarrollo de la identidad personal, la autoestima, la autonomía y el desarrollo de gustos y preferencias” (p.21). Comprende numerosos aspectos de la vida como el laboral, familiar, personal, social, etc. de manera que el desarrollo personal es la base del bienestar socioemocional. Desde esta perspectiva, los docentes tienen la misión de no centrarse únicamente en los contenidos cognoscitivos del aprendizaje, sino otorgarle el valor que se merecen a los aspectos relacionados con el saber hacer, el convivir y el sentir; convirtiendo la educación en una herramienta para la prevención de problemas tanto a nivel de salud mental como salud física y de ahí, la importancia de implantar programas de educación emocional en los centros educativos.

El desarrollo de programas de educación emocional no pretende ocultar la existencia de problemas psicológicos o sociales, sino que pretende encaminar la educación hacia el fomento de las posibilidades y fortalezas de los alumnos convirtiéndolas en herramientas con las que combatirlos (Bisquerra, 2004). Es decir, persigue desarrollar las capacidades de los niños con el fin de que los empleen como recursos a la hora de enfrentarse a los problemas y dificultades surgidos durante su vida, propulsando su desarrollo personal.

Enfocado de este modo, los docentes tienen el papel de ayudarles a que separen qué es lo que quieren hacer con su existencia, y qué no, creando su propio futuro. Así, la educación se centra en estimular a los alumnos para que tomen decisiones sin privarles de su potencial y creatividad, con lo que se potencia su autorrealización, desde la protección de sus emociones hasta el reconocimiento de su identidad (Fernández et al., 2008). Como se ha mencionado anteriormente, esta enseñanza debe ofrecerse en un clima social positivo, puesto que este aspecto está estrechamente relacionado con el desarrollo de la inteligencia emocional y consecución de objetivos. Es destacable la enorme reciprocidad que existe entre ambos pues, para que se efectúe un buen desarrollo global de los alumnos, es preciso que convivan en clima social positivo. Del mismo modo, este clima se creará en relación a la inteligencia emocional que hayan desarrollado los individuos y su capacidad de resolver conflictos de manera adecuada.

Los factores que intervienen en el clima social son: el ambiente físico, actividades variadas, comunicación respetuosa entre profesores y alumnos, y entre compañeros, la capacidad de escucha mutua y la capacidad de valorarse. Un clima social positivo es aquel en el que las personas empatizan con los demás y se ven capacitados para dar apoyo emocional (García y Ramírez, 2008, p.22).

Ortega (2010) concluye que en una educación para la vida debe estar presente la dimensión emocional y se ha comprobado que la existencia de una gran parte de problemas actuales de nuestra sociedad es debido al analfabetismo emocional extendido por los miembros de la comunidad, por motivo de la escasa importancia que se le otorga a la educación emocional. Los docentes deberían tener el objetivo de enseñar a los niños a vivir con ilusiones y proyectos en lugar de pensar siempre en los problemas.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

3.1. Introducción

La elaboración de la propuesta didáctica se ha apoyado en la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977), otorgándole gran importancia al componente social, de manera que los alumnos puedan aprender conocimientos y conductas nuevas a partir de la observación de sus compañeros o el trabajo en equipo para la consecución de los logros, y dando cabida a la existencia de diversos tipos de aprendizaje en los que el refuerzo directo no es el pilar fundamental. La educación emocional se ha relacionado estrechamente con la educación en valores, donde se formarán niños socialmente competentes.

Se pretende que los alumnos no aprendan únicamente a través de la experiencia, sino que puedan aprender también mediante la observación de diferentes comportamientos. Además, en las diversas actividades planteadas serán los alumnos quienes deban indagar, cooperar y equivocarse para obtener los resultados, y es que para que el aprendizaje sea realmente significativo, se debe llevar a cabo a través de una enseñanza para la comprensión y una estimulación de los procesos de pensamiento. Enseñar a pensar desarrollando destrezas y hábitos mentales y, posibilitando el desarrollo de un pensamiento eficiente transferible a todos los ámbitos de la vida y acorde con un aprendizaje basado en competencias, debería ser el pilar en el que sustentan todos los procesos de enseñanza-aprendizaje. Este tipo de enseñanza favorece la permanencia de los aprendizajes. Desde esta perspectiva, el docente adquiere el papel de modelo-guía del que aprenden los alumnos aspectos relacionados al saber y al saber ser.

La propuesta sigue la temática del mundo de Mario Bross y se ha desarrollado para ser puesta en práctica en un aula de segundo de educación primaria ya que en ese rango de edad los niños ya pueden adentrarse con mayor profundidad en el “mundo” de las emociones y se pueden trabajar aspectos más profundos que con alumnos del primer curso, además es conveniente promover y desarrollar la inteligencia emocional desde edades muy tempranas. Se ha basado en el desarrollo de las inteligencias múltiples, en la que se han incluido oportunidades para potenciar algunas de las inteligencias recogidas en la teoría de Gardner, en concreto la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, a través de una serie de actividades que permitirán que los alumnos comprendan la realidad de los estados emocionales tanto propios como de las

personas que les rodean. En primer lugar, se hará hincapié en el autoconocimiento de las emociones para que posteriormente puedan trasladar los aprendizajes a su contexto más próximo. El objetivo principal que se pretende alcanzar con esta intervención es desarrollar las competencias emocionales de todos los alumnos, lo cual repercutirá positivamente a su desarrollo cognitivo.

Cabe destacar la relevancia que tiene la autonomía en los procesos de aprendizaje puesto que favorece al desarrollo de la competencia *aprender a aprender* como elemento fundamental para el progreso a lo largo de la vida. Por ello, en esta práctica educativa se han propuesto una serie de actividades en las que los alumnos deberán desarrollar ciertas estrategias que les guíen hacia la adquisición de una autonomía plena y así una mejora de aspectos como la autoestima, el autoconcepto y la gestión emocional.

3.2. Objetivos

Los objetivos se han establecido en relación a la Orden ECD/850/2016, de 29 de julio que modifica la Orden de 16 de junio de 2014 del CURRÍCULO educación primaria de Aragón.

Con esta propuesta didáctica se persigue que los alumnos alcancen los siguientes objetivos generales:

- Desarrollar las capacidades afectivas de los alumnos en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás
- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia y aprender a trabajar en concordancia a ellas
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en los grupos sociales con los que se relacionan

Los objetivos específicos que se trabajarán en las sesiones de la propuesta de intervención son:

Relacionados con el Est.VSC.1.1.1. Identifica y verbaliza de forma positiva, características físicas y cualidades y limitaciones personales con ayuda del docente:

- Adquirir una buena imagen de ellos mismos
- Reconocer las propias emociones
- Ser capaz de expresar emociones
- Desarrollar el autoconocimiento de uno mismo mediante la opinión de los demás

Relacionados con el Est.VSC.1.1.2. Conoce el valor del respeto y la dignidad personal y las practica en las relaciones con sus compañeros.

- Desarrollar el respeto hacia los demás
- Comprender que las emociones poseen distintas intensidades
- Ser conscientes de que todos sentimos las mismas emociones, pero no siempre ante la misma situación y con la misma intensidad

Relacionados con Est.VSC.1.2.1. Participa, mostrando una actitud de compromiso, en actividades grupales para la consecución de objetivos planteados en el aula con las pautas del docente.

- Desarrollar la responsabilidad y la responsabilidad afectiva
- Desarrollar estrategias para el trabajo en grupo

Relacionados con Est.VSC.1.3.1. Identifica problemas sociales presentes en el ámbito escolar y utiliza el pensamiento creativo para la búsqueda de soluciones con ayuda del adulto. y Est.VSC.1.3.3. Identifica el sentimiento de miedo con ayuda del adulto:

- Distinguir situaciones en las que no se controla la impulsividad e identificar que sienten
- Conocer distintas formas de autorregulación
- Distinguir los pensamientos negativos de los positivos
- Desarrollar el pensamiento positivo ante situaciones complicadas

3.3. Competencias

En el marco de la Recomendación 2006/962/EC, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, fija en su artículo 2 las

competencias que el alumnado deberá desarrollar a lo largo de la Educación Primaria y haber adquirido al final de la enseñanza básica.

En esta propuesta se van a trabajar:

- Competencias sociales y cívicas (CSC): se pretende desarrollar la capacidad de mantener conversaciones entre los compañeros a través de los trabajos grupales, participación en debates para expresar ideas y dudas
- Competencia aprender a aprender (CAA): conecta los contenidos aprendidos a situaciones reales de la vida diaria, además desarrollara la capacidad para iniciar el aprendizaje y mantenerse en él, organizar las tareas y el tiempo
- Competencia de iniciativa y espíritu emprendedor (CIEE): se trabajarán las habilidades para convertir las ideas en actos, además de la creatividad o la capacidad de asunción de riesgos, planificar y gestionar proyectos.

Los elementos transversales que se tratan en esta propuesta didáctica, los cuales están estrechamente relacionados con los valores, actitudes, normas de convivencia y estrategias que son necesarias para afrontar cualquier tipo de situación que se planteen a lo largo de la vida, se agrupan en:

- La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional
- Fomento de la excelencia y la equidad
- Fomento de la igualdad efectiva
- Estrategias orientadas al desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor, a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.
- El aprendizaje cooperativo

Se denominan elementos transversales ya que responden a una serie de contenidos que deben ser tratados globalmente y de manera sistemática en todas las áreas.

3.4. Contenidos

Según la LOMCE (BOA Anexo II, apartado contenidos), los contenidos que se van a trabajar en esta propuesta de intervención son los siguientes:

CONTENIDOS

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

El autoconcepto.

- La autopercepción.
- La autoimagen.
- La autovaloración positiva.
- Las cualidades personales.
- La percepción de emociones.
- El reconocimiento de las emociones.
- El lenguaje emocional.

El autocontrol.

- El diálogo interior.
- La autorregulación de la conducta.
- El pensamiento positivo.

La responsabilidad.

- La realización responsable de tareas escolares.
- La automotivación.
- El interés.

3.5. Temporalización

La propuesta de intervención tendrá una duración de 12 semanas, con una sesión por semana cuya duración será de 45 minutos. Se llevará a cabo en las sesiones de Tutoría durante el mes de septiembre, octubre y noviembre, es decir, abarca el primer trimestre del curso escolar. Se efectuarán durante esta asignatura ya que es pertinente que estén presentes todos los alumnos para poder trabajar los mismos contenidos. Por ello no se llevarán a cabo en la asignatura de Valores sociales y cívicos, donde la clase se divide en dos grupos, los que cursan la mencionada asignatura y los que cursan Religión.

Tabla 1. Cronograma

Temporalización de las sesiones	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Semana 1		Act. 1 El espejo mágico			
Semana 2		Act. 2 Cartas mareadas			
Semana 3		Act. 3 ¿Qué es eso de las emociones?			
Semana 4		Act. 4 El sol de las emociones			
Semana 5		Act. 5 ¿Es Mario o es Luigi?			
Semana 6		Act. 6 Gafas mágicas			
Semana 7		Act. 7 Sonriendo a la vida			
Semana 8		Act. 8 El trabajo de la hormiga			
Semana 9		Act. 9 Bajo cadenas			
Semana 10		Act. 10. La solución estrella			
Semana 11		Act. 11. El bote motivante			
Semana 12		Act. 12 El fantástico			

		mundo de Mario Bross			
--	--	---------------------------------	--	--	--

Elaboración propia

3.6. Secuenciación de actividades

Actividad 1- EL ESPEJO MÁGICO
Agrupaciones
Parejas e individual
Materiales
<p>Armario</p> <p>Espejo</p> <p>Folio en blanco</p> <p>Lápiz</p> <p>Pinturas de madera</p>
Objetivos
Adquirir una buena imagen de ellos mismos.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> • La auto percepción. • La autoimagen. • La autovaloración positiva. • Las cualidades personales.
Desarrollo
<p>Se inicia con una breve introducción acerca del valor de las personas, cada una tiene cualidades propias, únicas, y por ello todos somos igual de valiosos y especiales.</p> <p>Por parejas, se les pide que realicen un dibujo de su compañero de al lado incluyendo todos aquellos aspectos que les parece importante destacar en la persona y tras su realización, se justificará el dibujo.</p> <p>Cada uno de ellos tiene que exponer si está de acuerdo con el retrato que le ha hecho su compañero, por qué y decir si se sienten especiales o no.</p> <p>Tras reflexionar entre todos, el docente les comunica que dentro de un armario</p>

tiene la imagen de una persona muy especial, y que deben verla uno a uno sin desvelar el secreto.

Tras haber contemplado todos los alumnos la imagen, deberán de realizar un dibujo de lo que han visto.

Finalmente se realizará una reflexión sobre la esencialidad de las personas y las características que las hacen especiales.

Actividad 2- CARTAS MAREADAS
Agrupaciones
Individual
Materiales
Lápiz Folios
Objetivos
Desarrollar el autoconocimiento de uno mismo mediante la opinión de los demás.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none">• La autopercepción.• La autoimagen.• Las cualidades personales.
Desarrollo
<p>Los alumnos se colocan sentados en el suelo formando un círculo. El docente explica que todas las personas poseen fortalezas y debilidades, y lo ejemplifica con alguna propia.</p> <p>Entonces entrega un folio a cada niño, donde pondrá el nombre y posteriormente se lo pasa a su compañero de la derecha para que escriba una cualidad positiva del alumno al que le pertenece el folio, y así sucesivamente hasta que la hoja vuelve de nuevo al dueño. En silencio leerá todas las opiniones que tienen sus compañeros sobre él.</p> <p>Después se efectuará la misma actividad cambiando las cualidades positivas, por negativas.</p> <p>Cada uno de ellos leerá una cualidad positiva y otra negativa en voz alta y comentarán si están de acuerdo o en desacuerdo. Se reflexionará sobre aspectos de los que se han dado cuenta, sobre aspectos que les han gustado, cualidades que les</p>

hubiesen gustado que escribiesen y no lo han hecho, si los amigos tienen la imagen de que ellos quisieran, etc.

Actividad 3- ¿QUÉ ES ESO DE LAS EMOCIONES?
Agrupaciones
Parejas
Materiales
Globos Punzón Imágenes de emociones (personajes de Mario Bross) (Anexo 4) Espejo Lápiz Folios
Objetivos
Reconocer las propias emociones. Ser capaz de expresar emociones.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> • El reconocimiento de las emociones. • El lenguaje emocional.
Desarrollo
<p>Se realiza una reflexión entre todos sobre que son las emociones, cómo se expresan físicamente, que significan, y que es lo que provoca dicha emoción.</p> <p>Se colocan globos pegados en la pizarra y en su interior se alojarán imágenes de los personajes de Mario Bross expresando diferentes emociones. Cada pareja explotará un globo y deberán reconocer la emoción.</p> <p>Escribirán en una hoja el nombre de la emoción y alguna situación que se la produzca. Deben añadir también lo que sienten en ese instante.</p> <p>Se reflexionará con el grupo completo donde cada uno expone su emoción y los demás puedan realizar aportaciones.</p> <p>Posteriormente a cada pareja se reparten tarjetas con el nombre de varias emociones. Uno de ellos deberá representar con expresiones faciales dicha emoción y su compañero debe imitarlo como si fuese su espejo. Se les ofrecerá un espejo, en el que deberán mirarse sin que modifiquen su expresión facial y comparen las</p>

expresiones que han efectuado cada uno.

Se vuelve a reflexionar con el grupo completo acerca de la expresión de las emociones, de su detección y de la detección en otras personas.

Para finalizar, con las imágenes presentadas en primera instancia se elabora un mural en el que se refleje el nombre de la emoción, su imagen y posibles situaciones que la provoquen. Se colgará en una pared del aula, para que los alumnos se familiaricen y tengan presentes las emociones todos los días.

Actividad 4- EL SOL DE LAS EMOCIONES

Agrupaciones

Grupos de 4

Materiales

Música (juego de Mario Bros)

Folios

Lápices de colores

Ceras

Objetivos

La autoconciencia emocional.

Ser conscientes de que todos sentimos las mismas emociones, pero no siempre ante la misma situación y con la misma intensidad.

Contenidos

- La percepción de emociones.
- El reconocimiento de las emociones
- Las cualidades personales.

Desarrollo

Después de saber reconocer cada emoción, otorgarle un nombre y relacionarla con alguna posible situación, esta actividad va un paso más allá.

Se pone música alegre y se le pedirá a cada uno de los alumnos que comuniquen lo que han sentido mientras escuchaban la melodía. Luego se les pedirá que busquen una situación que les provoque la misma emoción. Se realizará de manera reiterada con distintas melodías que transmita tristeza, miedo, tensión, enfado, euforia...

Seguidamente se colocarán en grupos y deberán de dibujar un sol con sus

correspondientes rayos. En el centro se colocará el nombre de una emoción (alegría, tristeza...) y tras haber consensuado todos los miembros del grupo, en cada rayo una situación que la provoque.

Para finalizar, se comparten opiniones y se reflexiona sobre las propias vivencias.

Con esto, además de trabajar el reconocimiento de las emociones se pretende que los niños comprendan que todos sentimos emociones similares, pero no siempre en las mismas circunstancias y con la misma intensidad.

Actividad 5- ¿ES MARIO O ES LUIGI?
Agrupaciones
Grupos de 4 personas
Materiales
Tarjetas con situaciones (Anexo 4) Disfraces
Objetivos
La percepción de emociones. El reconocimiento de las emociones.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> • La percepción de emociones. • Lenguaje emocional
Desarrollo
<p>Se reparten tarjetas en la que hay escritas algunas situaciones que deban representar ante sus compañeros, anteriormente establecidas por los propios alumnos, algunas harán referencia a situaciones alegres, otras a tristes, otras transmitirán euforia, rabia, enfado...</p> <p>Los alumnos expresarán las emociones únicamente a través de gestos, tanto faciales como del cuerpo, no podrán expresarse oralmente. Se les proporcionarán disfraces para que empleen todavía más la imaginación.</p> <p>Comenzará uno de los grupos, escogido a sorteo y el primer equipo, de los restantes, que lo adivine representará una de sus situaciones y así sucesivamente hasta haber observado todas.</p> <p>Finalmente se realizará una reflexión en grupo acerca de las emociones que les han causado a ellos y por qué.</p>

Actividad 6- LAS GAFAS MÁGICAS	
Agrupaciones	
Grupos de 4	
Materiales	
Gafas Hoja de situaciones adversas inspirada en los mundos de Mario Bros (Anexo 4) Folio Lápiz	
Objetivos	
Desarrollar la responsabilidad y la responsabilidad afectiva. Distinguir los pensamientos negativos de los positivos. Desarrollar el pensamiento positivo ante situaciones complicadas.	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> • Las cualidades personales. • El pensamiento positivo. 	
Desarrollo	
<p>Se hará una breve introducción acerca del contenido de la actividad, es decir, de la superación de situaciones difíciles gracias a mantener una actitud positiva.</p> <p>A cada grupo se le proporcionarán dos pares de gafas, unas con visión positiva y otras con visión negativa, además de una hoja con diversas situaciones complicadas (de los mundos de Mario) las que tendrán que superar.</p> <p>Quien lleve puestas las gafas con visión positiva, observará y comunicará únicamente aspectos positivos de cada uno de los compañeros de su grupo, como creen que solucionarían el problema, adquiriendo una visión positiva ante las adversidades, anotándolas en un papel.</p> <p>Del mismo modo, se colocarán las gafas negativas con las que únicamente observarán los aspectos negativos de sus compañeros y de las adversidades.</p> <p>Para finalizar, se reflexionará entre todos los alumnos que gafas prefieren, por qué y se les ayudará a diferenciar un pensamiento positivo de uno negativo y, los beneficios del primero ante las situaciones complicadas de la vida.</p>	

Actividad 7- SONRIENDO A LA VIDA

Agrupaciones
Grupos de 4
Materiales
Folios Tijeras Pinturas Cartulina DIN-A3
Objetivos
Distinguir los pensamientos negativos de los positivos. Desarrollar el pensamiento positivo ante situaciones complicadas
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> • El diálogo interior. • Pensamiento positivo
Desarrollo
<p>Los pensamientos negativos son desfavorables para obtener y mantener autoconfianza, ya que bajan el rendimiento tanto intelectual como físico.</p> <p>Se comienza con una breve explicación acerca de cómo se va a desarrollar la actividad.</p> <p>Se colocan en grupos y se les proporcionan varios folios en los que deberán escribir frases positivas y frases negativas para afrontar diversas situaciones. Se recorta cada una de las frases transformándolas en tarjetas. Detrás de las positivas, dibujarán un arcoíris y, en las negativas, una nube con rayos.</p> <p>Ejemplo de frases: si me esfuerzo más, haré mejor los trabajos/por mucho que estudie no voy a superar el examen.</p> <p>Se colocarán todas las tarjetas boca abajo y con los mismos grupos, escogerán una tarjeta con arcoíris y otra con nube.</p> <p>Un miembro de un equipo leerá una frase positiva y el equipo de enfrente le contestará con una negativa. Esto se repetirá hasta que se terminen las tarjetas. Se reflexiona y se opina acerca de ambas y de cual piensas con mayor frecuencia.</p> <p>Las frases negativas se desecharán. El docente y los alumnos reflexionarán acerca de la importancia de los pensamientos positivos para hacer frente a cualquier situación.</p> <p>Finalmente elaborarán un mural con frases positivas para posteriormente colgarlo</p>

en una pared de la clase y así poder tenerlas presentes en cada momento.

Actividad 8- EL TRABAJO DE LA HORMIGA
Agrupaciones
Individual
Materiales
Folio Lápices de colores Pinceles Ceras Cartulina DIN A3 (Anexo 4)
Objetivos
Responsabilidad y responsabilidad afectiva. Estrategias de trabajo en grupo.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> • La realización responsable de tareas escolares. • La automotivación. • El interés
Desarrollo
<p>Se introduce la actividad explicando en que consiste una meta y el esfuerzo personal que hay que realizar para alcanzar los objetivos deseados, teniendo en cuenta las consecuencias de las dificultades y las decisiones (se hace referencia a los mundos de Mario Bross).</p> <p>Los alumnos pensarán en un objetivo o una meta que deseen alcanzar, y la escribirán en una hoja que les habremos dado, en la que se representará uno de los mundos de Mario Bross. Después, describirán los pasos (por pequeños que sean) que tienen que dar para conseguir hacerla realidad y la felicidad que obtendrán al lograrlo. Tras escribirlo todo, se ponen en común todas las metas y las expectativas que tienen acerca de ellas. Compartiendo también algunas técnicas de automotivación y exponiendo la importancia de las mismas.</p> <p>Se elaborará un mural con los nombres de los alumnos y la meta que pretenden alcanzar, dejando un espacio en blanco al lado de cada una. Se colgará en la pared del aula y a lo largo del curso cada alumno ira escribiendo al lado de cada meta las</p>

acciones que está llevando a cabo para poder conseguirla, con el fin de que el docente lleve un seguimiento y los alumnos contemplen la gran repercusión positiva que tienen las pequeñas acciones, el trabajo en grupo, y el interés por la consecución de logros.

La cartulina simula uno de los mundos de Mario Bross, en cuya bandera de escribirán las metas de cada alumno.

Actividad 9- BAJO CADENAS
Agrupaciones
Parejas
Materiales
Pompón de terciopelo Propio cuerpo Cuerda Campanilla Hielo Punzón
Objetivos
Distinguir situaciones en las que no se controla la impulsividad e identificar que sienten. Conocer distintas formas de autorregulación.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> • El diálogo interior. • La autorregulación de la conducta.
Desarrollo
<p>Se comentan entre todos algunas situaciones en las que los alumnos piensan que no pueden controlar las respuestas provocadas por las emociones. También se comparten las diferentes posibles respuestas ante un mismo estímulo según la interpretación de cada individuo.</p> <p>A través de esta actividad aprenden que son responsables de sus actos, y que con esfuerzo son capaces de controlarlos.</p> <p>Por parejas, los alumnos se tumban en el suelo del aula con los ojos cerrados. Un miembro de la pareja le realiza a su compañero acciones que le producirán distintas</p>

sensaciones y emociones (pincharle suavemente con un punzón, tocarle con el pompón, pasarle hielo por el cuerpo, hacerle cosquillas). Ante estas situaciones, lo alumnos deberán aprender a mantenerse relajados y con los ojos cerrados, aunque la situación exterior les incite a expresar lo contrario.

Se reflexionará acerca de cómo se han sentido, si han conseguido controlarse, si han tenido que realizar mucho esfuerzo y se compartirán las técnicas que han empleado. También se les pedirá que comparen los sentimientos vivenciados con alguna situación en la que hayan sentido emociones similares y piensen como reaccionaron aquella vez y como lo harían ahora.

Se pretende que los alumnos aprendan a afrontar y gestionar las emociones a pesar de aparecer con imprevisto.

Actividad 10- LA SOLUCIÓN ESTRELLA
Agrupaciones
Grupos de 4
Materiales
Folios Lápices Bolis Disfraces
Objetivos
Distinguir los pensamientos negativos de los positivos Desarrollar el pensamiento positivo ante situaciones complicadas
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> • El diálogo interior. • La autorregulación de la conducta. • El pensamiento positivo. • La automotivación.
Desarrollo
Hacer conscientes a los alumnos de las posibles consecuencias de una misma acción puede ayudarles a elegir las respuestas más adecuadas. Se formarán los grupos y se les proporcionarán una serie de situaciones adversas

que deberán superar entre todos con sus propios medios.

Deberán establecer una solución basada en los pensamientos positivos y otra, basada en los pensamientos negativos

Se les pedirá que trasladen dichas situaciones a la vida real como, por ejemplo:

- No quieren jugar conmigo.
- Este examen es muy difícil, nunca lo aprobaré
- Si llueve no podremos jugar en el parque
- No voy a conseguir la bicicleta porque siempre saco malas notas

Una vez establecidas las respuestas, por grupos representarán ante sus compañeros las situaciones con sus respectivos desenlaces.

Al terminar cada actuación, el resto de los grupos realizará una valoración, indicando si es desenlace era favorable o desfavorable.

Se reflexionará acerca de ambos desenlaces y concluyendo que todas las situaciones adversas se pueden convertir en buenas con ayuda de una perspectiva positiva.

- No quieren jugar conmigo..... voy a jugar con otros niños
- Este examen es muy difícil, nunca lo aprobaré..... con esfuerzo realizaré bien examen
- Si llueve no podremos jugar en el parque..... si llueve jugaremos en casa
- No voy a conseguir la bicicleta porque siempre saco malas notas.... voy a estudiar más para conseguir la bicicleta

Actividad 11- EL BOTE MOTIVANTE
Agrupaciones
Individual
Materiales
Folios Pinturas Lápices Tarro de cristal (decorado con Ups y estrellas, simulando comodines positivos) (Anexo 4) Caja
Objetivos

<p>Conocer distintas formas de autorregulación. Distinguir los pensamientos negativos de los positivos.</p>
<p>Contenidos</p>
<ul style="list-style-type: none"> • La autorregulación de la conducta. • El pensamiento positivo
<p>Desarrollo</p>
<p>Los alumnos se sientan en el suelo formando un círculo y se les pide que cada uno exponga un logro que ha conseguido ya sea a lo largo del día como a lo largo de su vida. Los plasmarán en un papel y lo introducirán en una caja decorada por ellos, en cuya tapa pondrá “yo puedo”. De esta manera recordarán que con esfuerzo pueden conseguir lo que se propongan.</p> <p>Seguidamente se efectuará una lista con frases positivas que aporte cada uno de los alumnos con las que se sintieron motivados para poder alcanzar sus metas. Se guardarán dentro de un bote, el que se guardara en el aula y estará a disposición de los niños para que recurran a él en algún momento en el que necesiten motivación.</p>

<p>Actividad 12- EL FANTÁSTICO MUNDO DE MARIO BROSS</p>
<p>Agrupaciones</p>
<p>Grupos de 5 personas</p>
<p>Materiales</p>
<p>Juego de los mundos de Mario Bross (Anexo 4) Dados Fichas Lápiz y lápices de colores</p>
<p>Objetivos</p>
<p>Consolidar y relacionar todos los aprendizajes.</p>
<p>Contenidos</p>
<p>BLOQUE 1: La identidad y la dignidad de la persona.</p>
<p>Desarrollo</p>
<p>Tras haber desarrollado los objetivos propuestos, se plantea el gran reto final para poder ponerlos en práctica de manera autónoma y trasladados en gran medida a la realidad.</p>

Los alumnos se juntarán en grupos de 5 personas y a cada equipo le corresponderá una ficha de un personaje de Mario Bros. Cada tirada la efectúa un miembro del equipo distinto y gana el juego quien llega antes a la última casilla y haya efectuado correctamente las indicaciones de las casillas.

El tablero está formado por 63 casillas numeradas en las que se diferencian:

- Casillas Toad: de un Toad se avanza al siguiente y se vuelve a tirar.
- Casillas cárcel: hay que esperar al siguiente turno para tirar de nuevo y seguir avanzando.
- Casillas emoción: hay que realizar una acción con la que se vivencia la emoción
- Casillas especiales (Bowser): retroceder 4 casillas, un turno sin tirar, situarse en la casilla 1 y volver a empezar...
- Casillas de acción (Donkey Kong): dar un abrazo al jugador de la izquierda, bailar una canción que produzca tristeza, autocontrol, explicar una experiencia positiva que se haya tenido con alguno de los jugadores...
- Casilla de Princesa Peach (coach emocional): les proporciona consejos y ayuda a los compañeros a gestionar la emoción propuesta

3.7. Metodología y estrategias de actuación

La metodología que se va a emplear va a ser el aprendizaje basado en retos, con el que se pretende potenciar a partir de diferentes actividades un aprendizaje práctico y conectado con el entorno más inmediato del alumnado, donde los alumnos adquieren un papel activo en el aula, convirtiéndose en el centro del proceso de aprendizaje y el maestro se convierte en el de guía su proceso sin llegar a adquirir una posición de instructor. De esta manera, los niños se ven inmersos en un aprendizaje funcional donde el docente únicamente les ayuda a relacionar conocimientos, conceptos y habilidades que provienen de diferentes disciplinas y aquellos que ya poseen. Así los alumnos controlan su propio aprendizaje con perspectiva crítica y reflexiva, buscando la solución desde la curiosidad y análisis.

Además, con el aprendizaje cooperativo que se llevará en práctica a lo largo de toda la propuesta de intervención se potenciará una interdependencia positiva entre los alumnos, que requiere de unas capacidades sociales que no son innatas, sino que deben

enseñarse y, sobre todo practicarse como el saber escuchar, respetar el turno de palabra, ponerse en el punto de vista de los otros, etc.

El trabajo cooperativo tiene efectos positivos sobre los procesos cognoscitivos de los alumnos y, sobre todo en su motivación para aprender. Se pretende introducir a los alumnos en un modo de trabajo que en la vida laboral se le va a exigir cada vez más. En esta propuesta didáctica el docente únicamente ofrece una breve explicación de la tarea a partir de la cual, los alumnos tendrán que indagar, equivocarse y rectificar para desarrollar el trabajo. Esta metodología incluye estrategias que promueven la construcción social del aprendizaje, la participación activa del alumnado, la motivación, la significatividad y funcionalidad del aprendizaje, la cooperación y colaboración entre los compañeros.

Respecto a la dinámica que se seguirá a lo largo de todas las sesiones será la siguiente:

El hilo conductor de todas las actividades son los Mundos de Mario Bross, se efectuarán todas las actividades con el propósito de superar y llegar a la bandera de Mario.

Primero el docente realizará una breve introducción acerca de lo que se va a trabajar a lo largo de la sesión, donde los alumnos tendrán la posibilidad de realizar aportaciones.

En segundo lugar, se procederá al desarrollo de la actividad de manera autónoma a través del trabajo cooperativo en la mayoría de las actividades, donde el docente se limitará a resolver dudas, pero sin adquirir el papel de instructor.

Para finalizar, se reflexionará en voz alta entre todos los alumnos y mediante un debate basado en el respeto los resultados adquiridos tras la ejecución de la actividad, las emociones sentidas, las dificultades surgidas y como han conseguido superarlas para sacar el trabajo adelante. También se efectuará una coevaluación, en las sesiones en las que se hayan trabajado por equipos, través de un cuestionario con el fin de que los alumnos se den cuenta de posibles aspectos que pueden mejorar a la hora de trabajar en grupo.

Todas las actividades se realizan con el propósito de alcanzar una meta motivadora para los alumnos, hacerlos competentes para poder desenvolverse adecuadamente en el juego final.

3.8. Recursos materiales y humanos

Recursos humanos: profesor, alumnos y en caso de ser necesario, un especialista PT o AL.

Recursos materiales: armario, espejo, música, rotuladores de colores, ceras, pinturas, globos, pompón de terciopelo, punzón, pegamento, tijeras, folios, bolis de colores, folios, rotuladores, lápiz, goma, reglas, cartulina, disfraces, escenario, butacas, juego del Mundo de Mario Bross.

3.9. Medidas de atención a la diversidad

Siguiendo los principios de la educación inclusiva, esta propuesta didáctica pretende responder a cuestiones tales como una educación para todos en el marco de la educación ordinaria, una educación de calidad para todo el alumnado, con la garantía de poder adaptarse a las necesidades de los estudiantes respetando la diversidad sin discriminación. La consecución de estas metas requiere presencia (integración), participación (desempeñar roles relevantes) y rendimiento (alcanzar su máximo potencial por parte de todos los integrantes del entorno educativo).

En esta propuesta didáctica se puede dar cabida a la implantación medidas de adaptación si fuesen precisas para facilitar el logro de los objetivos a alumnos con necesidades educativas especiales, gracias a su carácter flexible. Cada alumno es único y posee unas necesidades educativas individuales, propias de todos los alumnos y que pueden ser atendidas mediante el trabajo habitual del profesor en el aula. Sin embargo, las Necesidades Educativas Especiales de algunos alumnos requieren apoyos extraordinarios, recursos y medidas pedagógicas especiales como las adaptaciones curriculares (significativas o no significativas).

Los principios metodológicos que se han impuesto y que atienden en gran medida a estas necesidades educativas individuales son la globalización (relación entre los contenidos), favorecer la participación activa del alumno, motivar al alumno, favorecer la comunicación e interacción entre profesor y alumno y de los alumnos entre sí, una elección realista y equilibrada y, una considerable continuidad metodológica a lo largo de las distintas actividades.

En circunstancias en las que en el aula se alojase un alumno que precisase ACIs, se podría proceder a eliminar contenidos esenciales o nucleares u objetivos generales que

se consideran básicos en las diferentes áreas curriculares y la consiguiente modificación de los respectivos criterios de evaluación.

O en el caso de requerir ACIs de acceso podrían adaptarse las actividades a sistemas complementarios o aumentativos de la comunicación oral.

Discapacidad auditiva: en la actividad con melodía, se sustituye la melodía por imágenes que sugieran la misma emoción

Discapacidad visual: en la escritura de emociones se podría emplear el lenguaje braille o emplear sonidos que las representen

Alumnos TEA: se emplearía el sistema Pecs y sus correspondientes pictogramas

Discapacidad motora: en las actividades en las que los alumnos se tumban en el suelo, el grupo que lo acompañan permanecería sentado en las sillas.

3.10. Instrumentos de evaluación

Se llevará a cabo una evaluación formativa, global y continua, con la que se evaluará todo el proceso de aprendizaje con sentido de mejora y así favorecer la adquisición de contenidos y competencias trabajadas. Se emplearán tres tipos de evaluación distintas:

Evaluación del docente

Se registrarán los resultados de manera sistemática gracias a la observación, listas de control y rúbricas con los objetivos impuestos, además se registrará mediante una rúbrica las actitudes sociales que van adquiriendo los alumnos a lo largo del proceso. Se contemplarán y evaluarán también las producciones de los alumnos: dibujos, murales, juegos de simulación, además de los intercambios orales durante toda la propuesta. (Anexo 1, tabla 2)

Los criterios de evaluación se relacionan con las capacidades que se pretende que desarrollen los alumnos trabajando los contenidos del bloque, de manera que se indique con claridad el tipo y grado de aprendizaje que se desea que los alumnos adquieran, mostrando qué se quiere evaluar. (Anexo 1, tabla 3)

Coevaluación

Al finalizar las sesiones en las que se ha trabajado en grupo, los alumnos deberán evaluar las actitudes de sus compañeros frente al desarrollo de las actividades y contemplar posibles mejoras. (Anexo 2)

Evaluación del alumnado

Para analizar la eficacia de las actividades se llevará a cabo una evaluación de las mismas por parte del alumnado. Tras terminar la propuesta didáctica, se les entregará una ficha que tendrán que rellenar con los aspectos que más les han gustado y con los que menos. (Anexo 3)

4. CONCLUSIONES

En la sociedad se ha extendido la idea de que las personas siempre tienen que estar felices, sometidas a la *dictadura de la felicidad* con la que se pretende que los individuos dejen de sentir emociones desagradables o, a pesar de vivenciarlas, ocultar esos sentimientos, provocando trastornos psicológicos como la ansiedad o la depresión. En ocasiones esto se produce debido a la falta de inteligencia emocional y a la carencia de información que los individuos poseen sobre este aspecto.

Con la educación emocional se pretende eliminar esta idea errónea de bienestar permanente e incrementar una verdadera actitud y autoestima positiva entre la población. Y es que en el instante en el que los individuos se expresan desde las emociones y desde la vulnerabilidad es cuando realmente se acercan a las personas y a ellos mismos.

Esta educación emocional comienza desde que nacemos, ya sea a través de una educación informal o de una educación formal. Con lo que respecta a esta última, fomentar y desarrollar la inteligencia emocional en el colegio desde edades tempranas, hace posible que en las aulas se respire un clima positivo en el que crezcan individuos racionales, con una buena autoestima y capaces de aceptarse y valorarse. Un niño con una inteligencia emocional desarrollada será capaz de enfrentarse adecuadamente y de manera lógica a posibles situaciones complicadas, con el propósito de obtener desenlaces positivos. Convirtiendo de este modo, los problemas surgidos en aprendizajes con los que crecer como persona.

Una cita que recoge a la perfección todo lo mencionado anteriormente fue anunciada por Riso (2009): “No basta con salir del pozo, hay que empezar a caminar; no debemos

conformarnos con vencer el miedo, hay que ser valientes. La capacidad de ser feliz es directamente proporcional a la capacidad de afrontar las frustraciones" (p. 10).

No resulta fácil alcanzar este punto de manera autónoma y es por ello que los maestros juegan un papel importante en la formación de alumnos emocionalmente sanos, mediante su enseñanza, su actitud y sus aptitudes como personas. De este modo los docentes se convierten en el modelo y guía de los alumnos.

Tras la lectura de numerosos artículos y revistas acerca de las teorías, conceptos y estudios que respaldan la educación emocional, se propone una intervención educativa enfocada a alumnos de segundo de primaria, sin embargo, por su gran carácter transversal, se puede transferir a cualquier curso de educación primaria. El objetivo principal de esta propuesta es fomentar el crecimiento personal, la autorregulación emocional y el desarrollo de la empatía. Pilares fundamentales para ayudar a los niños a enfrentarse de la mejor manera a la realidad en la que viven, manteniendo una actitud positiva ante los obstáculos. En este sentido, en el aula, las emociones surgidas se tratarán con absoluta normalidad ya sean agradables o desagradables mostrando una expresión positiva de las mismas, sobre todo ante la frustración y el enfado. Con el fin de transmitir a los alumnos que mediante el diálogo asertivo y evitando una actitud violenta se pueden resolver los conflictos. Para que esta intervención se pueda desenvolver de manera adecuada será preciso la existencia de un buen clima en el aula donde los niños se sientan seguros y libres para poder expresarse sin miedo.

Otorgarle la importancia que exige la educación emocional, tanto en el profesorado como en el alumnado es invertir en calidad educativa, formando personas emocionalmente sanas capaces de controlar sus pensamientos, comportamientos y sentimientos y construyendo una sociedad saludable entre todos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65.
- Ambrona Benito, T., López Pérez, B., & Márquez González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*.
- Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores.
- Antonio, I. B., & Torres, L. H. (2011). Convivencia escolar en Educación Primaria. Las habilidades sociales del alumnado como variable moduladora. *DEDiCA Revista de Educação e Humanidades (dreh)*, (1), 173-212.
- Bisquerra Alzina, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*.
- Bisquerra Alzina, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*.
- BOE, (2014, 28 de febrero) *Artículo 10 del Real Decreto 26/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Colomo Magaña, E. (2015). ¿Cómo se educa para ser feliz? El papel del maestro en el desarrollo del alumno. *Cuestiones pedagógicas*, 24, 59-73.

Currículo Oficial Primaria de Aragón (s. f.). Consultado el 1 de abril de 2022.

<https://educa.aragon.es/-/normativa-primaria>

Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló-Morera, M. J., & Oriol-Granado, X. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria.

Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.

García-Álvarez, D., Soler, M. J., Achard-Braga, L., & Cobo-Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 1-24.

Gissela, B. T. H. (2022). *Propuesta de Educación Emocional para atender la conflictividad en el aula*” (Doctoral dissertation, Ecuador-PUCESE-Escuela Ciencias de la Educación–Educación Básica).

Gobierno de Aragón, Resolución de 12 de abril de 2016, orientaciones sobre los perfiles competenciales de las áreas de conocimiento y los perfiles de las competencias clave por cursos.

Goleman, D. (1999b). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

González, R. C., Aranda, D. R., & Berrocal, P. F. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 13(1), 41-49.

Hervás, G., & Vazquez, C. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer.

Jaque, A., & Carreño, N. (2020). Implementación de un módulo referido a competencias emocionales en la formación de postgrado. *Revista Inclusiones*, 117-131.

Lamas, M. C. (2013). Educación emocional, contribución de la escuela a la salud mental infantil. *Revista iberoamericana de educación*.

López Cámara, Z. (2021). *Incrementar la motivación de los alumnos de educación primaria a partir de las bases establecidas por los estudios del efecto Pigmalión* (Bachelor's thesis)

M^a Carmen Sáez Moreno, (2022, 3 de mayo). *Aprendiendo Juntos*. Licencia: Creative Commons (BY- NC-ND)

<https://aprendiendojuntoselblog.blogspot.com>

- Martín, R. P. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 66-71.
- Menescardi, C. & Bernabé, MM (2020). *El juego del ganso de las emociones*. En: I jornadas virtuales de investigación e innovación docente. Valencia, España.
- Muntaner Guasp, J. J., Pinya Medina, C., & Mut Amengual, B. (2020). El impacto de las metodologías activas en los resultados académicos. *Profesorado: revista de curriculum y formación del profesorado*.
- Muñoz de Morales Ibáñez, M., & Bisquerra Alzina, R. (2013). Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzco: análisis cuantitativo.
- Navas, M. D. C. O. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470.
- Navarro-Sanmartin, C. (2014). *Psicología Positiva aplicada a la educación* (Bachelor's thesis).
- Oscar Alonso, (2022, 3 de mayo) *La eduteca*.
<https://laeduteca.blogspot.com/>
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.
- Pastor Arnau, J., Bermell Corral, M., & González Such, J. (2018). Programa de educación emocional a través de la música en educación primaria. *Edetania*, (54), 199-222.
- Pérez, C. R. (2007). ¿Educar las emociones? Paradigmas científicos y propuestas pedagógicas. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*, (18), 105-119.
- Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G., Soldevila Benet, A., & Fondevila, A. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación XXI, 2013, vol. 16, num. 1, p. 233-254*.
- Pérez-González, J. C. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. N°15, Vol 6(2) 2008, p: 523-546
- Peris Cano, M., & Revilla Carrasco, A. Propuesta didáctica sobre el arte del dibujo como medio de expresión de emociones en niños de Educación Primaria. Peris Cano, M., & Revilla Carrasco, A. Propuesta didáctica sobre el arte del dibujo como medio de expresión de emociones en niños de Educación Primaria.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

Reoyo, I. (2021) *Cómo mejorar la inteligencia emocional*. (Ep. 58) Somos estupendas. Spotify

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Valenzuela-Santoyo, A. D. C., & Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 228-242.

6. ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos de evaluación para el docente

Rubrica de actitudes sociales tras cada actividad

Indicadores de evaluación	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Es responsable con el trabajo asignado				
Participa activamente en la actividad				
Se comunica adecuadamente con sus compañeros				
Acepta normas y opiniones de sus compañeros				
Respeto el trabajo de sus compañeros				
Muestra interés e iniciativa en las actividades				
Muestra autonomía en la realización de actividades				

Rúbrica de evaluación de los contenidos de Valores sociales y Cívicos

Indicadores de logro	Conseguido	En proceso	No conseguido
<p>Crit.VSC.1.1. Manifestar una actitud de respeto a uno mismo y hacia los demás reconociendo algunas de sus señas de identidad con ayuda del docente.</p>			
<p>Crit.VSC.1.2. Conocer el propio potencial y esforzarse para la consecución de objetivos individuales y compartidos con ayuda de una motivación extrínseca</p>			

<p>Crit.VSC.1.3. Desarrollar capacidades para tomar decisiones y descubren estrategias para superar frustraciones con ayuda del adulto.</p>			
---	--	--	--

Anexo 2. Registro de coevaluación para los alumnos

Contestar con una X en la casilla que sea afirmativa:

Criterios	Miembro 1 (Nombre)	Miembro 2 (Nombre)	Miembro 3 (Nombre)	Miembro 4 (Nombre)
Participa en la toma de decisiones				
Dialoga con los demás si no está de acuerdo				
Realiza las tareas que le han sido asignadas				
Muestra una actitud agresiva cuando no está de acuerdo con las decisiones				
Respeto todos los puntos de vista				
Se distrae constantemente				
Se limita a hacer lo que le mandan, no aporta nuevas ideas				
No realiza su trabajo cuando no está de acuerdo con él, a pesar de que se haya llegado a esa				

conclusión				
-------------------	--	--	--	--

Anexo3. Evaluación de la propuesta de intervención por parte del alumnado

Nombre:	Aspectos positivos	Aspectos negativos
1.El espejo mágico		
2.Cartas mareadas		
3. ¿Qué es eso de las emociones?		
4.El sol de las emociones		
5. ¿Es Mario o es Luigi?		
6.Gafas mágicas		
7.Sonriendo a la vida		
8.El trabajo de la hormiga		
9.Bajo cadenas		
10.La solución estrella		
11.El bote motivante		
12.El fantástico mundo		

de Mario Bros		
----------------------	--	--

Anexo 4. Materiales para las actividades

Act. 3 ¿Qué es eso de las *emociones*?

Tarjetas de imágenes de las emociones para trabajar



Alegría



Aversión



Valentía



Ira



Miedo



Venganza



Confusión



Asustado



Timidez



Superación



Tristeza



Amor



Sorpresa

Act. 6. Gafas mágicas

Tarjetas de situaciones problemáticas

<p>Mario no quiere acompañar a Luigi a hacer una misión y Luigi se enfada mucho con él.</p>	<p>A la princesa Peach se le olvida el dinero en casa tras haber salido de viaje y lo necesita urgentemente.</p>	<p>Mario y Luigi se pelean porque conseguir ambos el trofeo.</p>
<p>Donkey Kong le roba estrellas comodinas a Mario.</p>	<p>La princesa Peach es capturada por Bowser, pero Mario está en una misión muy importante.</p>	<p>A Yoshi se le estropea el coche y está siendo perseguido por Bowser.</p>
<p>Luigi se queda atrapado en la copa de un árbol.</p>	<p>A Yoshi se le terminan los comodines y no puede llegar a la meta, y a Mario le sobran.</p>	<p>Mario hace trampas para ganar a la princesa Peach, pero ve que ella está muy triste por no haber ganado.</p>

Act 8. El trabajo de la hormiga

Mural de metas

Nombre:

Meta:

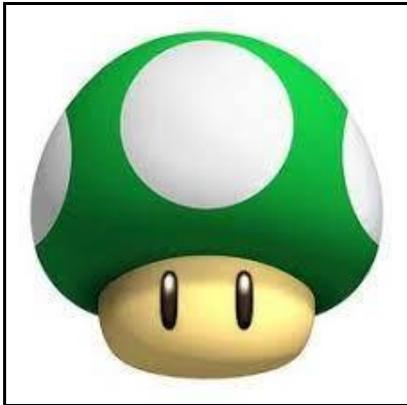


Act. 10. La solución estrella

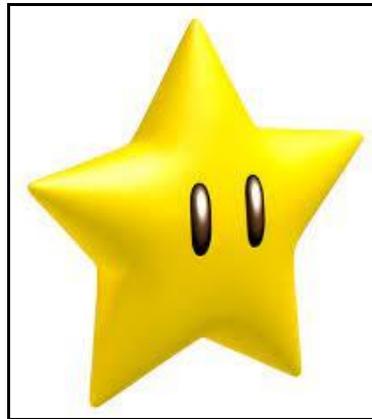
<p>No quieren jugar conmigo.</p>	<p>Este examen es muy difícil, nunca lo aprobaré</p>	<p>Si llueve no podremos jugar en el parque</p>	<p>No voy a conseguir la bicicleta porque siempre saco malas notas</p>
<p>Me he puesto malo y no puedo ir a la fiesta de cumpleaños que tanto deseaba</p>	<p>Mis padres no me han regalado lo que quería por mi cumple y me he enfadado</p>	<p>Mi compañero me ha quitado mi pelota y le pego para recuperarla</p>	<p>Mis padres no me dejan apuntarme a natación porque no saco muy buenas notas</p>
<p>Me han castigado sin ir al parque por contestar mal a mi padre cuando me estaba echando la bronca</p>	<p>No me gustaba la comida que han preparado mis padres, me he enfadado, he tirado el plato y mis padres me han castigado una semana sin ir a atletismo</p>	<p>Mis amigos no me hablan, porque ayer en el parque me enfadé por perder el partido y les pegué.</p>	<p>No me han admitido o en el equipo de natación y por eso me he enfadado con mis padres y con mis a los que si han admitido</p>

Act. 11. El bote motivante

Imágenes para colocar en los tarros de cristal



up



estrella

Act. 12. El fantástico mundo de Mario Bros

<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">APLAUDE COMO SI ACABASES DE VER LA MEJOR PELÍCULA DE TU VIDA</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">EMOCIÓN “ALEGRÍA”</p> <p style="text-align: center;"><i>Quando se cae en la casilla “Alegría” hay que decir: “De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día”</i></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">ZAPATEA</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Después de hacerlo.... ¿Qué emoción te sugiere?</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">IRA ARTÍSTICA</p> <p style="text-align: center;">Coge el papel y pinta con rojo (color de la ira según el libro del monstruo de colores).</p> <p style="text-align: center;">Sé creativo/a, recuerda que las formas puntiagudas son consideradas agresivas a la vista, al igual que las líneas verticales mientras que los círculos y curvas suelen asociarse a la feminidad y suelen indicar calma.</p> <p style="text-align: center;"></p>

5 AUTO CONTROL

Ves a la casilla número 2 y no te enfades por ello.
Respira 10 veces y relájate.



6 TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca
(Muévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a tirar)



7 REPRESENTA LA EMOCIÓN QUE TE SUGIERE LA CANCIÓN

Lee el siguiente código QR y representa -con gestos y el empleo del propio cuerpo- la emoción que sientas al escuchar esta canción:



8 COACH EMOCIONAL: TRISTEZA

El coach emocional ha de explicar a sus compañeros/as porqué suceden determinadas emociones:

- ¿Por qué surge? (causas y efectos)

Cómo afecta a nuestra relación con los demás (familia, amigos, etc.)

- Si es negativa - ¿cómo evitar que nos paralice/desborde?

- ¿Cómo podemos ayudar?

- ¿Si es positiva... ¿cómo hacer para que se trabaje a nuestro favor?

- ¿Cómo podemos identificarla en otras personas?



9

EMPATÍA

La empatía se puede demostrar con la proximidad física.
Ve al compañero/a más cercano/a (que esté más próximo a ti) y le das un abrazo (sin pasarte, ¿eh?).



10

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca

(Muévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a tirar)



11

MUÉVETE AL RITMO DE LA MÚSICA



Vivaldi- Las 4 estaciones.

Introducción de Las cuatro estaciones (en italiano: Le quattro stagioni) es un grupo de cuatro conciertos para violín y orquesta (cada uno está dedicado a una estación: La primavera, El verano, El otoño y El invierno) del compositor italiano Antonio Vivaldi.

Especialmente, la primera parte hace referencia a la "primera" que alude a la alegría.

Llegó la primavera y festejémoslo

La saludan los pajaros con alegre canto,
Y las fuentes con el soplo de los ceñillos
Con dulce murmullo discurren entretanto:
Vienen cubriendo el aire con negro manto
Y rayos, y truenos, elegidos para anunciarla
Callando así estos, los pajarillos;
Vuelven otra vez a su canoro encanto.

Largo

Y así, sobre el florido y ameno prado,
Al caro murmurar de bosques y plantas
Duerme el cabrero con el fiel can al lado.

Allegro

De la pastoral zanfoña al son festejante
Danzan niñas y pastores en el techo amado
A la brillante llegada de la primavera.

12

REALIZA UNA ESTATUA CORPORAL, REPRESENTANDO EL SIGUIENTE CUADRO



El Grito – Edvard Munch

13

EMOCIÓN
“ALEGRÍA”

Cuando se cae en la casilla “Alegría” hay que decir:

“De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día”



14

COACH
EMOCIONAL:
IRA/RABIA

El coach emocional ha de explicar a sus compañeros/as por qué suceden determinadas emociones:

– ¿Por qué surge? (causas y efectos)

Cómo afecta a nuestra relación con los demás (familia, amigos, etc.)

– Si es positiva – ¿cómo evitar que nos paralice/desborde?

– ¿Cómo podemos ayudar?

– ¿Cómo podemos identificarla en otras personas?



15

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca

(Muévete a la siguiente casilla de “Toad” y vuelve a



16

ADIVINA...
¿QUÉ EMOCIÓN TE
SUGIERE LA
CANCIÓN?



EL REQUIEM LACRIMOSA DE MOZART es la parte final de la Sequentia Dies Iran. Es utilizado por muchos compositores, dentro de sus misas de difuntos o réquiems.

El texto dice:

Lacrimosa dies illa
Qua resurget ex favilla
Judicandus homo reus.
Huius ergo parte, Deus:
Pie Jesu Domine,
Dona eis requiem. Amen.

Traducción al español:

Lleno de lágrimas será aquel día
En que resurgirá de sus cenizas
El hombre culpable para ser juzgado;
Por lo tanto, ¡Oh Dios!, ten misericordia de él.
Piadoso Señor Jesús,
Concéddeles el descanso eterno. Amén.

Por tanto, la emoción que suele despertar es la tristeza.

17

CREA UNA
COREOGRAFIA
CORPORAL
SIGUIENDO EL RITMO DE
LA MÚSICA



18

PINTA UN CUADRO
-ALEGRE-

*Recuerda que algunos
de los colores que
simbolizan la alegría
son el amarillo y el
naranja.*



*Para saber más sobre el simbolismo de
los
colores:*



19
BOWSER

Retrocede 5 casillas y no te enfades por ello.
Respira 10 veces y relájate.



Puedes escuchar esta canción para calmarte:



20
TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca
(Muévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a tirar)



21
ADIVINA...
¿QUÉ EMOCIÓN TE
SUGIERE LA
CANCIÓN?



Real: David Ghetta

22
COACH
EMOCIONAL:
FELICIDAD/ ALEGRÍA

El coach emocional ha de explicar a sus compañeros/as porqué suceden determinadas emociones:

- ¡Por qué surge? (causas y efectos)
- Cómo afecta a nuestra relación con los demás (familia, amigos, etc.)
- Si es **positiva** - ¿cómo evitar que nos paralice/desborde?
- ¿Cómo podemos ayudar?
- Si es **negativa** - ¿cómo hacer para que se trabaje a nuestro favor?
- ¿Cómo podemos identificarla en otras personas?



23

EMOCIÓN “ALEGRÍA”

Cuando se cae en la casilla “Alegría” hay que decir:

“De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día”



24

CANTA (Y BAILA)
LA ÚLTIMA
CANCIÓN QUE
OISTE EN LA
RADIO/ LA QUE
MÁS TE GUSTE



25

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca

(Muévete a la siguiente casilla de “Toad” y vuelve a tirar)



26

RECONOCE
LA EMOCIÓN
DEL CUADRO



27

REPRESENTA LA ESCENA

....ESTÁS EN LA
BIBLIOTECA
ESTUDIANDO Y
HUELES UN OLOR
DESAGRADABLE...



28

REPRESENTA QUÉ TE SUGIERE LA IMAGEN



29

EMPATÍA

La empatía se puede demostrar con la proximidad física.
Ve al compañero/a más cercano/a (que esté más
próximo a ti) y le das un abrazo (sin pasarte, ¿eh?).



30

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca.
(Muévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a
tirar)



31

BAILA LA CANCIÓN



Katy Perry provoca felicidad, Avicii entusiasmo, OneRepublic tristeza y David Guetta ira - EUROPA PRESS 18.07.2014 - 11.22h

Titular:

- Las canciones felices tienen una tonalidad mayor que provoca confianza y optimismo, en cambio la tonalidad menor en la música genera tristeza y nostalgia.
- Un estudio de Spotify y la Universidad de Groninga (Países Bajos) han descubierto que las canciones provocan respuestas emocionales claras: "La música puede tener efectos poderosos en nuestras emociones: desde hacernos felices hasta permitirnos escapar al mundo", aseguran.

El ritmo rápido de Birthday de Katy Perry anima a un movimiento activo y libera dopamina, llevando a la **felicidad**, mientras que los acordes principales de Magic de Coldplay evocan **sentimientos positivos**, con una letra optimista que elimina los pensamientos negativos, haciendo que sea el tema perfecto para vencer el miedo.

Isaac Johí, Profesor de Psicología Cognitiva y Neurociencia en la Universidad de Ginebra, explica: "La música puede tener efectos poderosos en nuestras emociones: desde hacernos felices hasta permitirnos escapar al mundo, cierta música puede despertar emociones y liberar hormonas que afectan directamente a nuestro estado de ánimo. La lista de temas recopilados junto con Spotify destaca algunas de las **canciones más efectivas para llevarnos de la tristeza a la felicidad, o de la ira al optimismo**".

Katy Perry: felicidad

Las canciones felices tienen un **tempo rápido**, un ritmo fuerte, **letras positivas** y normalmente están en una tonalidad mayor. El ritmo rápido de Birthday de Katy Perry animará a un movimiento activo, lo que es bueno para el estado de ánimo.

Además, algunos estudios sugieren que una **tonalidad mayor** recurre a formas inconscientes a un **tono descendente**, una característica que se da tanto en vocalizaciones humanas como animales, afirmando el **deseño y la confianza**.

David Guetta: ira

La ira es una **emoción básica**. Es negativa y como tal asociada con canciones en una **tonalidad menor**. Sin embargo, al contrario que la tristeza, la ira es lo que se conoce como una **emoción de apreciación: (apenas malintencionada)**, una dimensión que la ira comparte con la felicidad.

Combina estos dos factores y tendrás la receta para canciones que ayudan a canalizar nuestros sentimientos de ira: canciones de **tempo rápido** con ritmo fuerte, en una tonalidad menor, como Bad de David Guetta.

32

EMOCIÓN "ALEGRÍA"

Cuando se cae en la casilla "Alegría" hay que decir:

"De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día"



33

COACH EMOCIONAL: MIEDO

El coach emocional ha de explicar a sus compañeros/as porqué suceden determinadas emociones:

- ¿Por qué surge? (causas y efectos)
- Relacionarla con los casos de acoso, exclusión...

Cómo afecta a nuestra relación con los demás (familia, amigos, etc.)

- Si es **negativa** -¿cómo evitar que nos paralice/desborde?
- ¿Cómo podemos ayudar?
- ¿Cómo podemos identificarla en otras personas?



34

CREA CON SOMBRAS CHINAS

ESTÁS
SUFRRIENDO
ACOSO ESCOLAR.
REPRESENTA
CON TUS
MOVIMIENTOS
CORPORALES
CÓMO SERÍAN
TUS
SUEÑOS/MIEDOS...



35

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca
(Muévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a
tirar)



36

BOWSER

Retrocede 2 casillas y no te enfades por ello.
Respira 10 veces y relájate.



Puedes escuchar esta canción para calmarte.



37

CONTROL CORPORAL

*Eres un cubito de hielo que se derrite al
sol.*

*Ten paciencia y calma, los cubitos no
se derriten en 1 segundo... ten en cuenta
la tensión (del hielo) y la relajación
(del agua) en los cambios de estado*



38

EMPATÍA

La empatía se puede demostrar con la proximidad física.
Ve al compañero/a más cercano/a (que esté más próximo a ti) y le das un abrazo (sin pasarte, ¿eh?).



39

EMOCIÓN “ALEGRÍA”

Cuando se cae en la casilla “Alegría” hay que decir:

“De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día”



40

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca
(Muévete a la siguiente casilla de “Toad” y vuelve a tirar)



41

REPRESENTACIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL

Los/as niños/as cuando tienen miedo, al igual que los animales, se esconden. Representa que eres una tortuga que se mete en su caparazón para esconderse del miedo y relajarse...



42

INTERACCIÓN SOCIAL- EMOCIONAL

Ya puedes dirigir a otras personas porque sabes dirigirte a ti mismo/a. Ponte en primer lugar de tu equipo (justo en la casilla delante de quién esté primero/a).

Muévete dando ánimos al resto de compañeros/as que te encuentres en el camino.

Si ya eres el primero/a, adelanta 1 casilla.

43

AUTOMOTIVACIÓN

Vamos a poner a prueba tu capacidad de automotivación.

¿Podrías volver 10 casillas atrás?



Auto motívate para volver al lugar que has perdido, ¡tú puedes, vamos!

44

CREATIVIDAD AL PODER

HAZTE UNA FOTO DIVERTIDA (ALEGRE) CON LOS MATERIALES QUE ENCUENTRES.

HAS DE SER COMO "EL MANITAS" DE ART ATTACK....



45

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca (Muévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a tirar)



46 BOWSER

Te quedas dos turnos sin tirar, respira 10 veces y relájate



47 EMOCIÓN “ALEGRÍA”

Cuando se cae en la casilla “Alegría” hay que decir:

“De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día”



48 COACH EMOCIONAL: SORPRESA Y ASCO

El coach emocional ha de explicar a sus compañeros/as porqué suceden determinadas emociones:

- ¿Por qué surge? (causas y efectos)

Cómo afecta a nuestra relación con los demás (familia, amigos, etc.)

- Si es negativa - ¿cómo evitar que nos paralice/desborde?

- ¿Cómo podemos ayudar?

- Si es positiva - ¿cómo hacer para que se trabaje a nuestro favor?

- ¿Cómo podemos identificarla en otras personas?



49

TRAZA AL RITMO DE LA MÚSICA

Ve al papel continuo y realiza trazos siguiendo el ritmo de la música.



¿Qué emoción te ha sugerido?

50

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca
(Muévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a tirar)



51

CONVIERTETE EN UN/A FOTÓGRAFO/A

Hazte una fotografía mostrándote triste/preocupado con los materiales que tienes.

Trata de que refleje alguna situación que se pudiese dar en el contexto escolar.



52

EMOCIÓN "ALEGRÍA"

Cuando se cae en la casilla "Alegria" hay que decir:

"De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día"



53

AUTOCONTROL

Retrocede 2 casillas y no te enfades por ello.
Respira 10 veces y relájate.



54

ADIVINA LA EMOCIÓN ESCUCHA LA CANCIÓN

¿Qué emoción te ha sugerido?



55

TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca
(Vuévete a la siguiente casilla de "Toad" y vuelve a
tirar)



56

EMPATÍA

La empatía se puede demostrar con la proximidad física.
Ve al compañero/a más cercano/a (que esté más
próximo a ti) y le das un abrazo (sin fuerza, ¿eh?).



57 EMOCIÓN “ALEGRÍA”

Cuando se cae en la casilla “Alegria” hay que decir:

“De alegría en alegría y salto porque tengo un buen día”



58 CONVIÉRTETE EN ACTOR/ACTRIZ

Ve al compañero/a más cercano/a y
representa una escena de amor.

59 AUTOCONTROL

Estás a punto de llegar a la meta, no te estreses. Todos nos estresamos cuando estamos a punto de conseguir algo que queremos y que nos importa.

Medita y realiza posturas de yoga

Eso te ayudará a calmarte.



60 TOAD

De Toad en Toad y tiro porque me toca
(Muévete a la siguiente casilla de “Toad” y vuelve a tirar)



61

EMPATÍA

La empatía se puede demostrar con la proximidad física.
Ve al compañero/a más cercano/a (que esté más próximo a ti) y le das un abrazo (sin pasarte, ¿eh?).



62

COACH EMOCIONAL: ODIO/RENCOR

El coach emocional ha de explicar a sus compañeros/as porqué suceden determinadas emociones:

- ¿Por qué surge? (causas y efectos)
- Relacionarla con los casos de acoso, exclusión...

Cómo afecta a nuestra relación con los demás (a

- Si es positiva... ¿cómo evitar que nos separe/ desborde?
- ¿Cómo podemos ayudar?
- ¿Cómo podemos identificarla en otras personas?



63

FINAL

Enhorabuena eres un profesional de la
inteligencia emocional

