



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

**PROYECTO PARA DESARROLLAR LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL
INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL
EN ALUMNOS DE 4º DE PRIMARIA.**

Presentado por:

D^a Laura Cogollos Oltra

Dirigido por:

Dra. Amparo Salcedo Mateu

Godella, a 24 de mayo de 2021

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Primaria

Resumen

El siguiente proyecto está basado en la inteligencia emocional y tiene como objetivo saber, conocer y reflexionar sobre la necesidad y utilidad de trabajar sobre está en el ámbito educativo. En primer lugar, he introducido un marco teórico donde se ha realizado una recopilación del concepto de inteligencia emocional, sus modelos, el concepto de emoción, sus teorías y la presencia de la inteligencia emocional en las leyes educativas. Además de las inteligencias múltiples, centrándonos en la intrapersonal e interpersonal, así como el papel del docente en este desarrollo y la rueda de las emociones de Robert Plutchik. Con todo ello, se quiere transmitir la importancia de dotar a los alumnos/as de estrategias y herramientas para trabajar en el propio desarrollo emocional.

En segundo lugar, quiero destacar que he utilizado como referente la rueda de las emociones de Robert Plutchik, para crear el proyecto y propuesta de sesiones y dinámicas a llevar a cabo en las aulas de 4º de primaria.

Este proyecto creado, pretende llevar a cabo conseguir unos objetivos generales y específicos a cumplir: saber reconocer las ocho emociones trabajadas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira, identificar diferentes sentimientos y emociones en casos concretos, ser capaz de percibir y comprender aquellas emociones y sentimientos de los demás. Además, desarrollar la habilidad/capacidad de tener control sobre sus emociones. Disminuir aquellos sentimientos negativos, desarrollar habilidades como el diálogo y la confianza en grupo, entrenar la resolución de problemas, adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y desarrollar una mayor competencia emocional.

Palabras clave:

Inteligencia emocional, intrapersonal e interpersonal, emociones y educación.

Resum

El següent projecte està basat en la intel·ligència emocional i té com a objectiu saber, conèixer i reflexionar sobre la necessitat i utilitat de treballar sobre està en l'àmbit educatiu. En primer lloc, he introduït un marc teòric on s'ha realitzat una recopilació del concepte d'intel·ligència emocional, els seus models, el concepte d'emoció, les seues teories i la presència de la intel·ligència emocional en les lleis educatives. A més de les intel·ligències múltiples, centrant-nos en la intrapersonal i interpersonal, així com el paper del docent en aquest desenvolupament i la roda de les emocions de Robert Plutchik. Amb tot això, es vol transmetre la importància de dotar als alumnes/as d'estratègies i eines per a treballar en el propi desenvolupament emocional.

En segon lloc, vull destacar que he utilitzat com a referent la roda de les emocions de Robert Plutchik, per a crear el projecte i proposta de sessions i dinàmiques a dur a terme a les aules de 4t de primària.

Aquest projecte creat, pretén dur a terme aconseguir uns objectius generals i específics a complir: saber reconèixer les huit emocions treballades: alegria, confiança, por, sorpresa, tristesa, aversió, ira, identificar diferents sentiments i emocions en casos concrets, ser capaç de percebre i comprendre aquelles emocions i sentiments dels

A més, desenvolupar l'habilitat/capacitat de tindre control sobre les seues emocions. Disminuir aquells sentiments negatius, desenvolupar habilitats com el diàleg i la confiança en grup, entrenar la resolució de problemes, adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions i desenvolupar una major competència emocional.

Paraules clau:

Intel·ligència emocional, intrapersonal i interpersonal, emocions i educació.

Abstract

The following project is based on emotional intelligence and aims to know, know and reflect on the need and usefulness of working on it in the educational field. First of all, I have introduced a theoretical framework where a compilation of the concept of emotional intelligence, its models, the concept of emotion, its theories and the presence of emotional intelligence in educational laws has been made. In addition to the multiple intelligences, focusing on the intrapersonal and interpersonal, as well as the role of the teacher in this development and the wheel of emotions of Robert Plutchik. With all this, we want to convey the importance of providing students with strategies and tools to work on their own emotional development.

Secondly, I want to emphasize that I have used Robert Plutchik's wheel of emotions as a reference to create the project and proposal of sessions and dynamics to be carried out in the classrooms of 4th grade of primary school.

This project aims to achieve some general and specific objectives: to know how to recognize the eight emotions worked on: joy, confidence, fear, surprise, sadness, aversion, anger, to identify different feelings and emotions in specific cases, to be able to perceive and understand those emotions and feelings of the children, to be able to understand the emotions and feelings of the children, to be able to understand the emotions and feelings of the children.

In addition, develop the ability/capacity to have control over their emotions. Decrease those negative feelings, develop skills such as dialogue and trust in a group, train problem solving, acquire a better knowledge of one's own emotions and develop greater emotional competence.

Key words:

Emotional intelligence, intrapersonal and interpersonal, emotions and education.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. <i>Introducción</i>	9
2. <i>Marco teórico</i>	12
2.1 Inteligencia emocional	12
2.1.1 Concepto de inteligencia emocional	12
2.2 Inteligencias múltiples	13
2.3 Rueda de las emociones de Robert Plutchik	18
2.4 El papel del docente como referente para el desarrollo de la Inteligencia emocional del alumno	20
2.5. Modelos de inteligencia emocional	24
2.5.1 Los modelos de habilidad	24
2.5.2 Los modelos mixtos	25
2.6 Bloques de competencias emocionales.	25
2.7 Concepto de emoción	27
2.8 Teorías de las emociones	30
2.9 La presencia de la educación emocional en las leyes educativas españolas.	31
3. <i>Objetivos</i>	36
4. <i>Desarrollo del proyecto de las emociones</i>	37
4.1 Metodología, temporalización y plan de trabajo	37
4.1.1 Metodología	38
4.1.2 Temporización	39
4.1.3 Plan de trabajo	40
4.2 Unidad didáctica	42
5. <i>Conclusiones</i>	72
6. <i>Referencias bibliográficas</i>	76
7. <i>Anexos</i>	82

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Robert Plutchick.....</i>	<i>20</i>
<i>Figura 2 Jorge Bucay.....</i>	<i>75</i>

1. Introducción

La inteligencia emocional es un concepto referido a las capacidades de una persona, haciendo hincapié en su desarrollo en las habilidades y estrategias emocionales que utilice.

Las personas, a lo largo de su vida necesitan comprender, manifestar y saber cómo gestionar las diferentes emociones y sentimientos que sienten. Por ello, se necesitan diversas herramientas, estrategias y habilidades, para saber cómo identificar y controlar las situaciones positivas y negativas, ya que, en todo momento y en las distintas circunstancias en las que nos podemos encontrar estamos albergando emociones y sentimientos. Esto nos ayuda a reconocer y comprender no sólo nuestras propias emociones, si no aquellos sentimientos de las personas que nos rodean. Por todo ello, observamos que el desarrollo integral de la persona, es un aspecto fundamental a trabajar desde la niñez, es aquí donde la educación tiene un papel fundamental.

En el ámbito educativo es imprescindible el trabajo de las emociones para una evolución integral y efectiva de los alumnos. Los docentes tienen un papel clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje del conocimiento de estas. Para llevar a cabo este aprendizaje emocional se necesita disponer, crear y trabajar en diversos recursos para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas ofreciendo de este modo a los alumnos situaciones que favorecen este aprendizaje en la educación emocional.

El sistema educativo actual presta atención al desarrollo integral de la persona, a los sentimientos, actitudes y valores tanto personales como aquellos que nos hacen crecer en sociedad.

En la educación, las emociones juegan un papel importante para el desarrollo de la vida, por lo que el motivo de elección de este tema se centra en ofrecer herramientas para reconocer múltiples emociones, estrategias sobre el crecimiento intrapersonal y con el fin de mejorar sus relaciones interpersonales, ya que he observado que esto enriquece el crecimiento personal del

alumno, la buena relación entre compañeros y la repercusión positiva de esto en el desarrollo académico del alumno.

Quiero destacar, que el tema tratado en este trabajo también lo he escogido para adquirir más conocimientos sobre la inteligencia emocional, las emociones y la importancia que tiene en el proceso de desarrollo de los niños. Mi interés sobre el tema ha aumentado, debido a que en el colegio donde he realizado mis últimas prácticas educativas, he podido observar la gran importancia del trabajo constante tanto de manera directa como indirecta de la inteligencia emocional.

El objetivo principal de este trabajo es buscar, analizar y contrastar los diferentes aspectos de las emociones, utilizando esta indagación posteriormente para llevar a cabo una propuesta de intervención con distintas actividades donde los alumnos/as puedan reconocer las emociones en su día a día y en las distintas circunstancias en las que se pueden presentar. De esta forma, pretendo ofrecer un abanico de dinámicas y actividades para que los docentes utilicen, reestructuren o amplíen, con la finalidad de poder ofrecer posteriormente herramientas, habilidades y estrategias a los alumnos/as, que les sirvan para reconocer sus propios sentimientos, conocerse a ellos mismos, comprender sus emociones...

Para poder alcanzar este objetivo es necesario un periodo de práctica y aprendizaje, donde los alumnos comienzan a expresar sus sentimientos y emociones de manera natural, libre y gestionarlas con normalidad. Para favorecer el desarrollo de la competencia emocional, se requiere preparación por parte de los docentes, dedicación, observación, esfuerzo y lo más importante es dedicarles tiempo a estas, ya que, no se aprenden de una forma rápida ni teórica.

Este periodo de práctica nombrado con anterioridad, no pretende ofrecer soluciones concretas y resolutivas en todas las situaciones planteadas posibles, si no prevenir, anticipar y saber que hacer frente a ellas, en definitiva, saber gestionarlas con el autoconocimiento adquirido.

La escuela es el entorno idóneo en el aprendizaje emocional, debido a las múltiples relaciones y experiencias que los alumnos/as deben vivir. Por eso, y tras el estudio del concepto

de la inteligencia emocional en las leyes educativas, se opta por un modelo donde haya cabida tanto para el aprendizaje de conocimientos como para el aprendizaje de la gestión de las emociones. Consiste en proporcionar un aprendizaje donde las protagonistas sean dos de las inteligencias múltiples, la intrapersonal y la interpersonal. Es de gran importancia el trabajo individual como el de equipo, para formar alumnos competentes no solo académicamente sino capaces de entender los sentimientos suyos y de los demás.

Por tanto, los docentes tendrán que plantear proyectos, programas, dinámicas... para favorecer este aprendizaje. Y por ello, se va a planear un proyecto de las emociones basado en la rueda de las emociones de Robert Plutchik en 4º de Primaria.

A través de este trabajo indagaremos sobre la inteligencia emocional, las emociones y prestaremos especial atención a la inteligencia intrapersonal como interpersonal. Posteriormente, se mostrará la evolución en las distintas legislaciones del concepto de inteligencia emocional y de la presencia de la emoción. Para finalizar, se ha creado un proyecto que consta de nueve actividades y dinámicas en las que trabajaremos distintas emociones planteadas por Plutchik y por último observaremos las conclusiones obtenidas ante este trabajo.

Por dichos motivos, este trabajo de fin de grado pretende trabajar con los alumnos/as las emociones a través de dinámicas que favorezcan el conocimiento y gestión de estas.

Añadir, que tal y como establece la Real Academia Española, se utilizará el género masculino a lo largo del trabajo para referirse a ambos sexos, tanto el masculino como el femenino.

2. Marco teórico

2.1 Inteligencia emocional

A lo largo de las siguientes páginas encontraremos diferentes aspectos asociados con la educación emocional, así como los distintos conceptos que conocemos sobre la inteligencia emocional, qué son y cuales las inteligencias múltiples, haciendo hincapié en la intrapersonal. El papel del docente en el desarrollo de la inteligencia emocional, los bloques de competencias emocionales y el concepto de emoción. Además de la presencia de este tema a lo largo de las leyes educativas españolas desde 1970.

2.1.1 Concepto de inteligencia emocional

La inteligencia se consideraba como una facultad de la mente que permite realizar distintas cosas, es decir, se ha asociado como una capacidad general en todos los ámbitos en los que se ve implicada. Nos remontamos a Charles Darwin, para concretar el inicio de este término, este comenzó a utilizarlo para observar la importancia de la expresión emocional en la supervivencia y la adaptación a los cambios.

En cuanto al concepto de inteligencia emocional, fueron muchos los autores que escribieron y propusieron una definición, teorías, modelos... sobre esta. Pero no fue hasta 1995 cuando se estableció y se definió por primera vez el concepto. Esto se produjo gracias al libro que el psicólogo Goleman publicó, conocido como el best-seller “La Inteligencia Emocional”. Fue en esta obra, donde el concepto de inteligencia comenzó a abarcar ámbitos más allá del coeficiente intelectual.

Encontramos en un artículo de Salovey y Mayer (1990), la consolidación de la nueva definición de inteligencia emocional:

“Un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones y los sentimientos propios y los de los demás, de discriminar entre ellos y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Salovey y Mayer, 1990, p.189).

Salovey y Mayer en 1997 reformulan el concepto que actualmente conocemos y utilizamos, de la siguiente manera:

“La habilidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder y generar emociones que faciliten el pensamiento; la habilidad de comprensión y conocimiento emocional, y la habilidad para, de forma reflexiva, regular emociones que promuevan tanto el crecimiento emocional como intelectual” p, 85.

Otra definición creada por Martineaud y Engelhart en 1996, en Vallés y Vallés (2000): “La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro” (p,90).

Otro prestigioso autor en la educación emocional es Bisquerra. Este afirma que la inteligencia emocional está formada por un conjunto de competencias y habilidades que tiene el sujeto, y están relacionadas con la finalidad de saber identificar, ordenar, regular y procesar las propias emociones como la de los demás, a la vez que ser también capaz de reconocer sus propios pensamientos. (Bisquerra, 2003, p 25).

2.2 Inteligencias múltiples

Gardner establece un modelo de inteligencias múltiples donde encontramos la intrapersonal e interpersonal y debido a la interrelación de ambas, se da lugar al concepto que conocemos como inteligencia emocional. Este autor ha concebido la inteligencia como una concepción delimitada por barreras, afirmación que no comparte en comparación con autores mencionados con anterioridad. Gardner afirma que el ser

humano es un ser multidimensional, es decir, que comprende y aborda una variedad de aspectos y ámbitos en la vida, esto le lleva a afirmar que no puede existir un solo modelo de inteligencia.

En este apartado conoceremos algunos autores que proponen teorías sobre inteligencias múltiples.

En primer lugar, la teoría de las inteligencias múltiples de Elaine Dee Beauport. Esta autora realizó un profundo estudio sobre el cerebro, más concretamente en la teoría del cerebro triuno, donde se diferencian tres zonas dentro del cerebro, en estas la autora afirma que se desarrollan diferentes capacidades humanas en referencia a las inteligencias y que establecerán un orden: en la neocorteza, se encuentran las múltiples inteligencias mentales como son la racional, auditiva o intuitiva. En el sistema límbico de las 17 inteligencias emocionales encontraríamos la inteligencia afectiva, los estados de ánimo y la motivación. En tercer lugar, en el cerebro reptiliano se encuentran las inteligencias relacionadas con el comportamiento y conducta, que establecen como son entre otras cosas (Villamizar y Donoso, 2013, p.417).

En segundo lugar, la teoría de las inteligencias múltiples de Sternberg. Este autor establece tres tipos de inteligencias (Villamizar y Donoso, 2013, p 418):

- La componencial: esta inteligencia comprende las capacidades relacionadas con el procesamiento de la información, así como la resolución de problemas. Y se subdivide en tres:
 - Procesos ejecutivos
 - Componentes resolutivos
 - Componentes de adquisición

- La experiencial: esta inteligencia se relaciona con la capacidad de imaginación, creatividad, eficacia e intuición.

- La contextual: hace referencia a la flexibilidad del sujeto al entorno y sociedad en la que se encuentra.

Pero, cabe destacar que la teoría sobre inteligencias múltiples más conocida de todas es de Gardner. Este explica que, cada inteligencia debe cumplir con ocho criterios o razones de índole bio-psicológica (Gardner, 1983, pg. 98-102):

- Posibilidad de ser aislada por medio de una lesión cerebral.
- Presencia de individuos que muestran un perfil muy disparejo, en un sentido u otro, respecto a la media.
- Existencia de mecanismos básicos de procesamiento de la información implicados en ella.
- Historia de desarrollo evolutivo específico identificable en términos ontogenéticos.
- Historia de desarrollo evolutivo específico, en términos filogenéticos.
- Apoyo de los hallazgos procedentes de la psicología experimental.
- Apoyo de las aportaciones de la tradición psicométrica.
- Posibilidad de codificación en un sistema simbólico.

Ajustándose a estos criterios, Gardner realizó una clasificación inicial (1983) de un total de siete inteligencias que son (Mercadé, 2019, p,3):

1. Inteligencia lingüística, hace referencia a la capacidad de hacer uso del lenguaje de cualquier forma: oral, escrita o gestual.
2. Inteligencia musical, alude a la capacidad de componer, expresar, diferenciar las formas musicales, así como los componentes de ellas.
3. Inteligencia lógico-matemática, alude al uso de los números de manera correcta, además de razonar y comprender de manera lógica los problemas.
4. Inteligencia espacial, menciona la percepción del espacio y de la orientación en este.
5. Inteligencia cinestésico-corporal, indica el dominio de un sujeto sobre su propio cuerpo, atendiendo a capacidades como la flexibilidad o coordinación.
6. Inteligencia intrapersonal, capacidad para autoconocerse, autorregularse, automotivarse...

7. Inteligencia interpersonal, señala de manera directa a la relación de un individuo con el entorno, pero no solo esto, si no también atiende la comprensión de la sociedad y el entorno.

También nombrar que también se plantea una nueva inteligencia que sería la espiritual. Gardner destaca los puntos claves en los cuales sustenta su teoría (Armstrong, 2014):

Resalta que todos poseemos múltiples inteligencias pero no todos las desarrollamos de la misma manera ni llega a conseguir la misma capacidad y predisposición a esta. Es decir, el ser humano desarrolla muchas de ellas, mientras otros desarrollan solamente los aspectos más básicos. Con el trabajo, la formación y constancia, el sujeto es capaz de desarrollar un cierto nivel de inteligencia. Ya que, no se pretende conseguir unos objetivos estándares que lleven a considerar inteligente a la persona solo si los cumple, si no trabajar y extraer la máxima virtud de ella. Además, estas se encuentran en continua interacción, lo que se puede nombrar como bidireccional.

Destacar que, a pesar de las múltiples diferencias entre las inteligencias, todas pretenden conseguir un sujeto competente en todas ellas, destacando en todos los sistemas expuestos el mundo emocional. En ellas, se abordan no solo conocimientos teóricos conceptuales, también establecen y prestan atención a los sentimientos, los estados de ánimo de la persona y la interioridad como parte importante dentro de la inteligencia y educación humana.

Principalmente, he querido trabajar la inteligencia intrapersonal e interpersonal, en la cual destacó la importancia de trabajarlo de manera temprana y con prioridad, para poder desarrollar los bloques emocionales anteriormente nombrados. Pero esta no se puede aislar de su entorno y sociedad en la que vive, es decir, es primordial dotar a los alumnos/as de variadas experiencias individuales y grupales, para que sean capaces de identificar y saber cómo afrontar sus propias emociones y sentimientos. Quiero destacar, que, por ejemplo, puede resultar sencillo que un alumno comprenda qué es la empatía, pero donde realmente podremos observar la eficacia de esta comprensión es en las habilidades socio-emocionales que va a desarrollar con su entorno. De aquí, considerar de gran importancia el trabajo de estas inteligencias.

La inteligencia Intrapersonal según Gardner consiste en la capacidad de entenderse a uno mismo y darse cuenta de aquello que percibe, para ello el sujeto tiene que apreciar las motivaciones, los sentimientos y los miedos que se sienten. Generando de este modo un referente de nosotros, que sea capaz de reconocer, regular y trabajar de forma efectiva con el fin de regular su propia vida ante estos.

Por tanto, la inteligencia intrapersonal, tiene especial relevancia en el sujeto, está es quien ayuda a nuestros alumnos/as a conseguir desarrollar y formar una autoestima para poder afrontar de forma fructífera aquellas equivocaciones y errores propios del proceso de aprendizaje del niño.

Se puede llegar a considerar la inteligencia intrapersonal como un camino de conocimiento propio y una medicina efectiva, que provocará unos pensamientos y sentimientos positivos, opuestos al fracaso escolar. Por ello, un docente tiene un papel fundamental, ya que es este quien ofrece estrategias, experiencias y vivencias donde trabajan, crean, desarrollan, comprenden de una manera más eficaz su propia naturaleza, sus propias habilidades, gustos, intereses y también, sus propias limitaciones y barreras que necesita trabajar, mejorar y superar (Palmero, Guerrero, Carpi y Gómez, 2006, p,15).

La inteligencia interpersonal, nos permite ser capaces de ponernos en el lugar del otro, lo que conocemos como empatizar, que consiste en la comprensión e identificación de los sentimientos y emociones de las personas que tenemos alrededor. Es decir, consiste en la predisposición y facultad para entender al entorno que rodea al sujeto (empatizar), actuando con estrategias y herramientas adquiridas ante cualquier situación, sabiendo gestionar las motivaciones, sentimientos y emociones de las personas (Armstrong, 2014).

Basándonos en Armstrong (2014) encontramos que destaca cinco estrategias de desarrollo para llevar a cabo la inteligencia interpersonal. La primera consiste en compartir, donde el sujeto debe aprender que es una acción generosa que nos lleva a conocer y mantener una relación de interés sobre ello. En segundo lugar, la realización de diversas figuras corporales, en estas los alumnos representarán de manera colectiva y grupal aquello que se

indique, generando diálogo, ayuda y escucha hacia los demás. También, la realización de grupos de trabajo, de actividades, de proyectos.... Los juegos de mesa como recurso motivador del trabajo en equipo, del control y organización de ideas y estrategias tanto propias como grupales y por último, las representaciones teatrales, de poemas, de trabajos...

Según Gardner (1995) esta inteligencia permite interpretar palabras, gestos, motivaciones, objetivos y metas de aquellas personas que nos rodean y en las cuales el sujeto pone interés y predisposición por atender y conocer. Es de gran importancia desarrollarla y saber gestionarla a la hora de trabajar con grupos, debido a que se necesita una mayor comprensión y habilidad para comprender las diferentes situaciones que pueden surgir.

Es importante nombrar que aquellos alumnos motivados, que tienen establecidos unos objetivos a corto plazo, son conscientes de su eficaz manera de aprender y progresan de una forma rápida en su aprendizaje. Pero, los alumnos que tengan autocontrol sobre sus emociones madurarán y lograrán alcanzar con mayor eficiencia su trabajo (Gardner, 113).

Para concluir ambas inteligencias, hay que destacar que estas forman parte de las inteligencias múltiples, contienen como características el desarrollo del autoconocimiento, la autorregulación, la mejora de la autoestima, la empatía, la resolución de conflictos y la comprensión hacia las personas. Propiedades, que se consideran de gran importancia y destacables dentro del plano y perspectiva educativa.

2.3 Rueda de las emociones de Robert Plutchik

El psicólogo Robert Plutchik, es el autor que identificó y estableció un orden y estructura concreta de las emociones, en el año 1980. Este, defiende que las emociones cambian a lo largo de la vida del ser con la finalidad de adaptarse a la sociedad en la que vive. Además, protagonizó una experimentación, tanto en animales como en personas, esta consistió en distribuir y separar las ocho emociones para observar con qué conductas podemos encontrarnos, lo podemos identificar en la siguiente cita: “propuso que los animales y los seres humanos experimentaran ocho categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta”. (Velenzuela, Ambriz, et al, s.f.).

Para ello, elaboró un recurso y figura visual en forma de mandala, para observar de una manera más clara, reconocer y comprender la complejidad de las emociones. En este, encontramos situadas las emociones básicas en la segunda circunferencia y el resto se consideran secundarias. Además, se encuentran situadas cercanas a las más similares y opuestas a las más opuestas. Plutchik en 1980 compuso un modelo taxonómico de las emociones posicionando las ocho primarias en un círculo. De esta forma, las encontramos situadas cercanas a aquellas que son similares y opuestas a las que significan oposición, con lo cual obtiene los siguientes cuatro ejes: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación. (Díaz y Flores, 2001).

El color, también tiene un papel fundamental en esta figura, y es que los colores más intensos situados en el centro de esta se consideran más intensos. También encontramos situadas emociones en medio de las ramas, éstas hacen referencia a la combinación entre la que está situada en sus lados: "...las diferentes emociones se pueden cambiar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño, el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza". (Venezuela, M. & Ambriz, Y. s.f.).

Las emociones principales identificadas por Plutchik, son las siguientes:

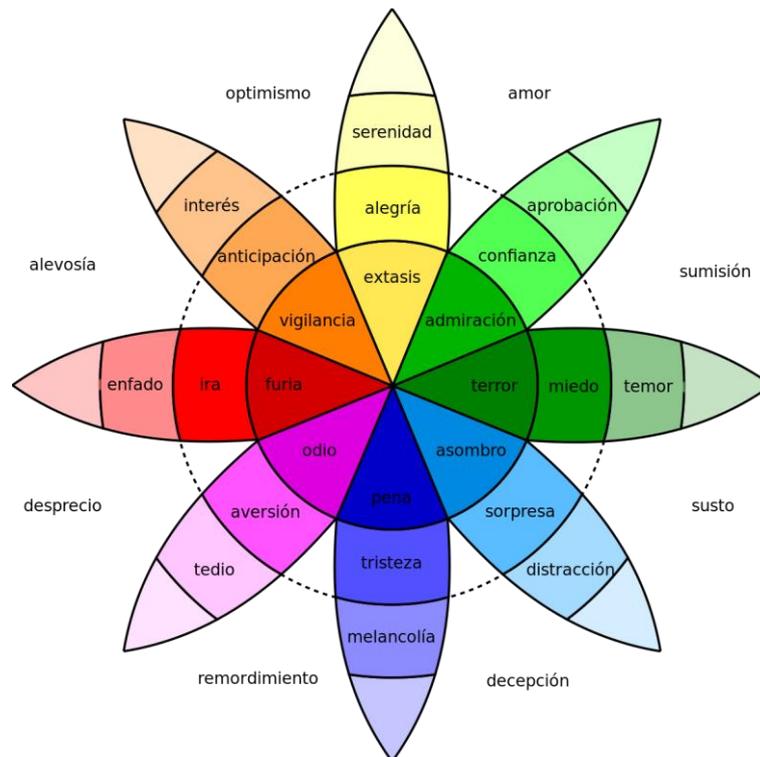


Figura 1 Robert Plutchick

La rueda de las emociones sirve para la identificación y clasificación del nombre de las emociones de forma más precisa y clara. Facilita la comprensión de las relaciones e interrelaciones entre los distintos estados emocionales, comprendiendo que las emociones no se manifiestan de manera aislada, sino que podemos llegar a sentir múltiples y diversas en un preciso momento, ya que están relacionadas entre sí y éstas se pueden generar en diferentes intensidades. Además, causa una mayor gestión de las emociones debido a la comprensión emocional que estas derivan, como el autoconocimiento, y un mayor aprendizaje de herramientas basadas en la autorregulación.

2.4 El papel del docente como referente para el desarrollo de la Inteligencia emocional del alumno

Una vez se nombra la educación, es primordial destacar que los centros educativos tienen una gran responsabilidad en la preparación de los estudiantes para el futuro académico, la vida personal y profesional. Para que la escuela pueda llegar a conseguir estos objetivos, es necesario el papel y formación del docente. Ya que, son quienes tienen el mayor control del aula, los que conocen de manera más personal a los alumnos y participan en su formación, por

ello, son estos los que deben crear, proporcionar experiencias, vivencias y actividades para los estudiantes, con el fin de garantizar una adecuada preparación tanto a nivel académico como personal.

Es de gran importancia atender a las competencias, necesidades y cualidades que los estudiantes tienen adquiridas y aquellas que tienen que seguir trabajando para lograr alcanzar un mayor desarrollo y conocimiento de estas. Cómo; tomar mejores decisiones, establecer unos objetivos a alcanzar, resolver conflictos y mantener relaciones sociales adecuadas (Dymnicki, Sambolt y Kidron, 2013).

En la diversidad de contextos y capacidades del alumno en los que se puede situar, deberá comprender, utilizar y regular sus propias emociones, que estas afectan de forma significativa a los logros académicos y personales que debe alcanzar. (Durlak, Weissberg, Dymnicki y Taylor, 2011).

El docente es la figura más destacada en el aula para hacer posible con trabajo mutuo que los estudiantes alcancen los objetivos previstos. Por ello, es fundamental que el docente sea capaz de observar, entender y conocer a los alumnos, además de ofrecerles variadas destrezas para que sepan desarrollarse y desenvolverse ante los diferentes contextos con los que se puede encontrar (Vallés, 2001). Para ello, es necesario proporcionar una educación donde el pionero sea el trabajo diario esté apoyado de interacciones sociales. Los maestros son quienes tienen que pensar, buscar, crear, desarrollar... y llevar a cabo múltiples proyectos donde los alumnos se vean involucrados de manera directa en ellos. El docente debe hacer un gran esfuerzo para regular además de sus propias emociones, la de los alumnos (Joshith, 2012). Ante esta afirmación, cabe resaltar que el nivel de inteligencia emocional del docente, su formación en este ámbito y su capacidad para saber gestionar las emociones que se pueden gestionar dentro del aula, también juegan un papel fundamental en la relación e interacción que se produzca dentro de la escuela (Bisquerra, 2003).

Los alumnos pasan un numeroso tiempo y cantidad de horas con los docentes durante la etapa escolar del alumno/a que es alrededor de más de quince años. A lo largo de estos, que es desde la infancia del sujeto, es cuando se desarrollan emocionalmente debido a que esa

interrelación con los demás es pionera y caracteriza a la escuela, de forma que es en este entorno donde comienzan a conocer e identificar sus propias emociones, “El docente, lo quiera o no, es un agente activo de desarrollo afectivo y debería hacer un uso consciente de estas habilidades en su trabajo.” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004, p.1).

Como sugieren Marzo y Sala y Abarca, (2002) y Vallés, (2001) (citados en Extremera y Fernández. 2004, p.2) el maestro de manera implícita y en algunas ocasiones directa, es quien genera, crea y lleva a cabo actividades y experiencias que fomentan y provocan en el alumno/a genere un conocimiento del desarrollo emocional. Por ejemplo; la resolución de problemas, las habilidades empáticas hacia los demás, el reconocimiento y la expresión de sentimientos, la creación de espacios que favorezcan el desarrollo de capacidades socio afectivas...

Hoy en día las aulas han sufrido numerosos cambios, debido principalmente a la era digital y tecnológica en la que nos encontramos. Ante esto el maestro debe asumir que en aula van a haber estudiantes con falta de motivación e incentivos por aprender, con situaciones familiares difíciles que afectan tanto en su comportamiento como en el rendimiento del alumno y con escasez de materiales lúdicos o de innovación educativa.

Todo esto afecta de manera directa a la salud mental y física de los maestros, que tienen que estar en constante formación, creación e innovación de materiales, recursos y actividades. De manera indirecta también recae en los alumnos, ya que, es en su aprendizaje donde se ve perjudicado. (Marzo, Sala y Abarca, 2002 y Vallés, 2003).

Muchas veces estas carencias se ven perjudicadas por el desconocimiento, poca formación o incertidumbre en la concepción y la forma en la que se puede trabajar la inteligencia emocional y de las emociones. Además, sumado al desconocimiento de los beneficios que esto aporta y genera en los alumnos, principalmente donde gracias al trabajo de esta se crea mayor seguridad en los sujetos. Y es que trabajar en el aula, clase o espacios de educación alternativa teniendo presente las emociones genera múltiples rendimientos positivos en el aprendizaje escolar del alumno. (Marzo, Sala y Abarca, 2002 y Vallés, 2003).

En el estudio de Marzo, Sala y Abarca (2002) sobre la educación emocional, concluyó que los docentes sí eran conscientes de la importancia de educar emocionalmente, por el contrario, destacaba la falta de formación y recursos de los que disponen para trabajarla.

Como se explica en el apartado anterior, la preparación académica de los docentes, en el desarrollo de las competencias afectivas, sociales y emocionales son elementos principales para trabajar en la educación, son factores clave en la actuación activa tanto de los docentes, como de los alumnos y del resto de la comunidad educativa.

El término de inteligencia emocional fue descrito por primera vez por Salovey y Mayer (1990), pero tiempo después, para ser concretos casi tres décadas después todavía encontramos que hay aspectos pendientes por tratar, como puede ser el referido al trabajo del desarrollo de habilidades emocionales en el equipo docente (Weissberg, Durlak, Domitrovich y Gullotta 2015). En la actualidad, la educación socioemocional cada vez cobra mayor relevancia en la sociedad y centros educativos (Loinaz, 2018). Por tanto, parece evidente que, ante la presencia de esta en la sociedad, las políticas educativas deberían tomar mayores medidas para hacer posible la incorporación y el trabajo de la inteligencia emocional en los programas de formación y desarrollo profesional.

Para ello, es necesario aumentar el conocimiento y saber del profesorado sobre la importancia de las habilidades emocionales, de la inteligencia emocional y el factor positivo y motivador que esta genera en el rendimiento de manera positiva del alumno. Además de esto, cabe destacar que es importante trabajar estos conocimientos anteriormente expuesto desde la inteligencia intrapersonal y el reconocimiento del docente de sus propias emociones. Ya que, con la comprensión y trabajo propio de estas, pueden crear programas dirigidos a los alumnos destinados a la mejora en la relación entre los docentes y alumnos, en el trabajo de la inteligencia emocional en las aulas y en la resolución de conflictos (Jennings y Greenberg, 2009). Y el trabajo de todas ellas influirá a medio o largo plazo, en los logros y resultados académicos del alumnado.

2.5. Modelos de inteligencia emocional

Existen diversas teorías sobre la inteligencia emocional y sobre cuáles son los componentes o habilidades que abarca este amplio término. Por ello, Fernández y Extremera en el año 2005 realizan una investigación y exponen los modelos de inteligencia emocional, donde se encuentran los modelos de habilidad y los modelos mixtos (Mayer, Salovey y Caruso, 2001). Es considerado una de las mayores investigaciones en los últimos 20 años, con veracidad científica por su coherencia.

2.5.1 Los modelos de habilidad

Este modelo, propuesto por Mayer y Salovey (1990), destaca la falta de influencia e involucración en aquellos factores relacionados con la personalidad, se centra en ofrecer información emocional.

Podemos establecer dos modelos diferentes de Inteligencia emocional (Cotini, 2005):

1. En primer lugar, se hace referencia al reconocimiento de las emociones de uno mismo y de los demás, reconociendo señales fisiológicas, mediante la apreciación y expresión de estas.
2. También en el acceso, y la creación de situaciones emocionales donde se necesite la participación activa de la persona, es decir, “cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y, de ese modo, cómo pueden ser empleadas para la toma de decisiones más efectivas” (Cotini, 2005, p. 21).
3. En tercer lugar, la habilidad de saber identificar, conocer y comprender en consecuencia y de manera coherente a las emociones propias y de los otros.
4. Por último, la destreza de regular las emociones reconocidas, dominarlas y poder llegar a controlarlas para obtener un desarrollo propio y un crecimiento personal evolutivo. Se pretende que no se dé cabida a emociones que puedan desembocar en experiencias “negativas”.

2.5.2 Los modelos mixtos

En este modelo autores como Goleman (1995) y Bar-On (1997) proponen que la personalidad y la inteligencia emocional, van unidas, es decir, es necesario disponer de ciertas competencias socioemocionales para poder desarrollar y que pueda evolucionar esta inteligencia. Por tanto, no hace referencia al control sobre las habilidades expuestas anteriormente en el modelo anterior.

Stenberg, propuso separar las dos variables que el propio modelo mixto identifica. Separó en dos rasgos distintos, las habilidades mentales y la personalidad, para observar el grado de desarrollo de ambas. Propuesta que a Bar-On, no comparte debido a que él considera que la inteligencia emocional es la unión de las diversas habilidades, competencias y destrezas.

Este autor plantea 5 áreas necesarias para conseguir esta combinación. Las destrezas interpersonales consisten en la interacción con la sociedad, como la comunicación, la empatía... La adaptabilidad y flexibilidad de interactuar y relacionarse con los demás, así como la resolución de conflictos. El control del estrés, la autorregulación, la tolerancia... Y el estado de ánimo general de una persona.

Goleman (1995) sin embargo, propone otro modelo de IE “Modelo de las competencias emocionales”. Está enfocado al ámbito laboral y recoge los procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos, individuales y con su entorno. Se divide en cinco competencias que facilitan el control de las emociones. Conocer las propias emociones, es decir, atender la dimensión intrapersonal. Reconocer y dominar las emociones, basado en el autoconocimiento emocional. Auto motivarse para alcanzar unos objetivos. Establecer relaciones y reconocer las emociones de los demás.

2.6 Bloques de competencias emocionales.

Bisquerra (2003) afirma que poseer inteligencia emocional quiere decir que la persona es capaz de llevar a cabo un conjunto de conocimientos, aptitudes, habilidades y actitudes

necesarias para entender e identificar cómo gestionar tanto nuestras propias emociones como la de los demás.

A continuación, podremos observar los cinco bloques de competencias emocionales.

- La conciencia emocional

Según Mayer y Salovey que realizaron el concepto de percepción y expresión emocional, los sentimientos tienen una función primordial en la identificación de cómo nos encontramos, que funciona bien, que no nos gusta hacer... Gracias a estos, podemos captar y llamar por su nombre a los sentimientos que se nos manifiestan a nosotros y a los demás. Pero, para ello es necesario conocer el léxico y relacionar las distintas situaciones con las que nos podemos encontrar en el ámbito social.

- Regulación emocional

Es la capacidad de gestionar y aceptar las emociones que vivimos, así como identificar la de los demás. Esta estrategia se utiliza en situaciones donde el sujeto se ve presionado, criticado, atacado... generando de esta forma emociones positivas, ya que, para poder interactuar y hablar con los demás es necesario saber escuchar, preguntar, comprender etc.

Es decir, capacidades y aptitudes que lleven al sujeto a prestar atención plena y autocontrol, esto desemboca en la práctica de la concentración, del control de las emociones y pensamientos, que provocará una actitud y conductas positivas y favorables para el bienestar de la persona.

- Autonomía emocional

Es la facultad y capacidad que tiene una persona de pensar y actuar bajo su criterio, independientemente de la opinión del resto. En esta competencia observamos presente e influye el auto concepto, la autoestima, automotivación, actitud positiva ante la toma de decisiones en la vida. Algunas de estas situaciones pueden verse alteradas por ser críticas o difíciles, de

manera que esta capacidad propia de motivación y a tener una vista de comprensión emocional, que Mayer y Salovey destacan en su modelo emocional.

- Habilidades socioemocionales

Es la facultad para mantener relaciones buenas y sanas con el entorno que nos rodea. Tenemos que dotar a los niños y niñas de experiencias, léxico, identificación, habilidades, actitudes, comportamientos... para que sepan actuar frente a situaciones y contextos en los que se pueden encontrar. Donde la escucha, empatía, resolución de problemas, ayuda, el compartir... tienen un papel fundamental en esta enseñanza.

- Competencia para la vida y el bienestar

Gracias a ellas, la persona será capaz de tomar sus propias decisiones, bajo su perspectiva y objetivos. También pretende ofrecer recursos y el cómo buscar ayuda para poder vivir en una sociedad respetando normas, derechos y deberes. Además de estos, Bisquerra posteriormente aumenta estos términos con otros como; “capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social”.

2.7 Concepto de emoción

Según las afirmaciones de Bisquerra (2003, p.27):

“El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional. Entendemos por educación emocional como un proceso continuo educativo, que pretende potenciar el crecimiento de las competencias emocionales como esenciales en el desarrollo integral y propio de la persona, con la finalidad de ofrecer varias herramientas y estrategias que le doten para desenvolverse en la vida.”

El término emoción proviene del latín “emotio” “emotionis” y a su vez se deriva el verbo “emovere” que significa hacer mover. Según la Real Academia Española, el término emoción consiste en una “alteración del ánimo intensa o pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Encontramos, que son diversos los autores que han indagado en el término y lo que él conlleva, por tanto, existen una gran diversidad de ideas acerca de este término. Es difícil establecer una sola y única definición de lo que supone la palabra emoción, ya que como afirma Wenger y Jones y Jones "Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Chóliz, 2005, p.3). Múltiples autores han acotado y definido el concepto de emoción. Cada uno de ellos crea y establece su definición bajo la perspectiva de su campo de investigación y estudio (Palmero, Guerrero, Carpi y Gómez, 2006).

A continuación, expondré algunas de ellas. Encontramos una teoría llamada teoría tridimensional del sentimiento, donde Wilhelm Wundt establece la definición clasificando las emociones según: agrado/desagrado, tensión/relajación y excitación/calma. (Chóliz, 2005).

En cuanto a las definiciones más actuales, observamos autores como Bisquerra, Reeve y Maureira y Sánchez. Bisquerra explica el término emoción como “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (Bisquerra, 2003, p.33).

Por otro lado, Reeve sostiene que las emociones “son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas” (citado en Cebriá, 2017, p.8).

Los autores Maureira y Sánchez acotan el término como “disposiciones funcionales que generan cambios de posiciones de un segmento o el total de un organismo y que se identifican como desplazamiento en relación con el entorno” (2011, p.183).

Otro prestigioso autor que definió emoción es Espigares (2009), este nos clasifica las emociones en tres ámbitos que la persona tiene que desarrollar:

- Personales: aquellas referidas al propio individuo que hacen sentir bien al sujeto.
- Sociales: centradas en los demás, donde la empatía hacia los sentimientos de los otros cobra un papel fundamental.
- Espirituales y estéticos: cuyo desarrollo está unido según el tipo de educación, valores y experiencias recibidas, ya que éstas hacen referencia a las vivencias relacionadas con la dimensión interior más profunda y personal de la persona.

Por último, hay que destacar los tres componentes que Bisquerra (2001) establece de manera diferencial dentro de una emoción:

1. Componente neurofisiológico: hace referencia a la respuesta física o corporal que se produce cuando se da la emoción, aparición de algunos síntomas como la taquicardia, sudoración... entre otras. Este tipo de respuestas corporales son debidas a las emociones, éstas reacciones fisiológicas pueden controlarse en cierto modo, aprendiendo técnicas de relajación, de anticipación y respiración. Por ello, es importante aprender distintas estrategias que poder utilizar para ofrecer una respuesta coherente y significativa para evitar daños mayores o problemas de salud asociados.
2. Componente conductual: se produce a través de la expresión facial, el lenguaje corporal, la voz... cuando se manifiesta un cambio en estos, podemos deducir el estado emocional de una persona en un determinado momento. Este componente también se puede controlar, mediante el aprendizaje de herramientas y estrategias de control emocional. Esto lleva a cabo a que el sujeto aumente su nivel de madurez y autocontrol que favorece a su vez las relaciones interpersonales, es decir, con su entorno.
3. El componente cognitivo: este componente se le conoce como sentimiento, consiste en la vivencia y experiencias subjetivas de la emoción, como el miedo, rabia, felicidad, tristeza, etc. Este componente es el que hace que pongamos nombre a cada emoción. Coloquialmente, se asigna el sentimiento a este componente cognitivo, mientras que el componente fisiológico se asocia a la emoción, ya que podemos sentir un sentimiento

sin que nadie de nuestro entorno lo perciba, sin embargo, si nos emocionamos, es fácilmente perceptible o tiene mayor facilidad de identificación.

2.8 Teorías de las emociones

A continuación, vamos a analizar las diferentes teorías y corrientes que han tratado de definir, comprender y clasificar el mundo emocional.

La psicología es la ciencia que más ha analizado, investigado y dedicado mayor tiempo al estudio de las emociones. Y en esta podemos encontrar dos corrientes específicas y separadas:

- La corriente perceptiva presta atención a los cambios corporales que provocan y se generan a partir de los estímulos externos y ambientales que rodean al sujeto. Un autor relevante de esta corriente es James, que propone una variación en el modelo del nacimiento e inicio de las emociones. Hasta ese momento, se había registrado que un estímulo provocaba una emoción y esta, era la que generaba los cambios fisiológicos, esto quiere decir que un estímulo provoca el sentimiento de tristeza, alegría... y luego es este quien manifiesta algún movimiento físico y perceptible por los demás, como la alteración del ritmo cardíaco, el ceño fruncido... Por tanto, según James, lo que nos desemboca en sentir una emoción son los cambios fisiológicos (Melamed, 2016).
- La corriente cognitiva sin embargo le da protagonismo a la unión entre la razón y la emoción. Las emociones son estados que se generan a partir de la relación con ciertos tipos de estímulos, y donde las operaciones mentales se ven involucradas. En esta corriente observamos la presencia de varios autores como por ejemplo Robert.C. Solomon hace referencia a las emociones como “juicios morales”, es decir, un estímulo no es suficiente para incitar y generar una emoción, sino que es necesaria la valoración cognitiva del suceso del hecho ocurrido. Por lo tanto, para que se produzca esa emoción es necesario tanto el suceso en sí como el juicio que el sujeto hace de él. Otro autor significativo de la corriente es Lazarus, que afirma que “cognición y emoción están

usualmente fusionadas en la naturaleza”, con ello quiere decir, que los pensamientos previos son el requisito para que se produzca una emoción (Melamed, 2016).

La sociología ha aportado variadas y diferentes informaciones y estudios en el campo de las emociones. Para encontrar los primeros estudios sobre la emoción en este campo tenemos que remontarnos a 1975. Thomas J. Scheff, Kemper y Hochschild son los tres autores que fueron pioneros en este tipo de investigación.

Según Kemper (1978) las emociones están enmarcadas en el término de las relaciones sociales. El autor, hace referencia en una de sus obras “A Social Interactional Theory of Emotions” su propia idea de teoría sociorrelacional no niega la naturaleza biológica de las emociones, si no que insiste en que las situaciones sociales tienen un papel fundamental en las emociones de los individuos (Bericat, 2020).

Hochschild afirmó que las emociones se encuentran sujetas a las expectativas creadas, así como la autorregulación ante la situación del propio sujeto. Según esta autora, “Las emociones están cargadas de significados, de sentidos anclados en unos específicos contextos socio históricos” (citado en Bericat, 2020, p.160).

Thomas J. Scheff destaca que la teoría sociológica de la vergüenza considera esta emoción y el orgullo como las emociones que se encargan de regular nuestras relaciones sociales. “Sentimos orgullo cuando nuestra relación con el otro es segura... Podemos sentir vergüenza cuando nuestro vínculo está amenazado o es inseguro o cuando nos sentimos rechazados” (Bericat, 2020, p.167).

2.9 La presencia de la educación emocional en las leyes educativas españolas.

Una vez que he analizado y conocido qué es la inteligencia emocional, modelos y autores más destacados, y antes de presentar una propuesta, considero oportuno hacer un recorrido por la evolución de la educación emocional a través de las diferentes leyes que han regido la educación española, desde la Ley General de Educación de 1970 hasta la ley actual la Ley Orgánica de Modificación de la LOE.

No es hasta 1985 cuando se publica la ley LODE- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. Según Ruiz y Corchuelo (2015), en esta ley:

“Se habla ya de términos como progreso, bienestar, libertad individual, respeto, la tolerancia, siendo ejes básicos para trabajar la educación emocional, y, por tanto, se puede ir comentado que la educación emocional no existía como sí, pero si dentro del currículo oculto” (p.194-195).

Tiene como objetivo conseguir un entorno educativo más justo e igualitario. Se comienza a utilizar conceptos como libertades y derechos:

“En estos principios debe inspirarse el tratamiento de la libertad de enseñanza, que ha de entenderse en un sentido amplio y no restrictivo, como el concepto que abarca todo el conjunto de libertades, el promover la igualdad de oportunidades y derechos en el terreno de la educación” (p.2).

La Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), define como uno de los objetivos principales de la educación facilitar y dotar a los alumnos recursos para que sean capaces de evolucionar y crecer en su propia identidad. Encontrar esta idea en el preámbulo de la ley nombrada:

“El objetivo primero y fundamental de la educación es el de proporcionar a los niños y a las niñas, a los jóvenes de uno y otro sexo, una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad, así como construir una concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y la valoración ética y moral de la misma” (p.1).

Con la LOGSE (1990) respecto a la educación emocional, se vuelve a destacar el desarrollo de la personalidad del alumno: “La ley, que orienta el sistema educativo al respeto de todos y cada uno de los derechos y libertades establecidos por nuestra Constitución y al pleno desarrollo de la personalidad del alumno, [...]” (p. 3).

Observamos dos competencias relacionadas de manera directa con el desarrollo emocional:

- Conseguir desarrollar las habilidades que permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Apreciar los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos.

Hay que destacar, que se habla de la adquisición de habilidades para desarrollarse en el ámbito tanto familiar como social y de la adquisición de valores para la convivencia humana.

La siguiente ley fue la Ley Orgánica 9/1995 de 20 de noviembre, de Participación, Evaluación y Gobierno de los centros docentes, conocida como LOPEG. En esta ley no observamos ningún aspecto relacionado con la educación emocional, ya que solo prestaba atención a la organización del centro. De modo que esta ley fue rechazada por la mayoría de los sindicatos de profesores.

Más adelante, se redactó la LOCE - Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación, es considerada la única ley que nunca llegó a entrar en vigor ya que hubo un cambio de gobierno.

En 2006, encontramos la LOE – Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. Esta es conocida entre otras cosas por la introducción en el sistema educativo de una nueva asignatura llamada; Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos.

Según Berengueras y Vera (2015), la ley orgánica de educación (2006) se publicó con los siguientes objetivos:

- Proveer una educación de calidad a todos los ciudadanos en todos los niveles del sistema educativo.
- Garantizar una igualdad de oportunidades prestando apoyo tanto a los alumnos que lo necesitan como a los centros donde están escolarizados.

- Buscar la participación activa de todos los que forman parte de la comunidad educativa para conseguir el éxito del alumnado.

En el preámbulo de la Ley Orgánica de Educación (2006): “La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica” (p. 4). Es la primera ley educativa donde la dimensión afectiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje se considera importante a trabajar.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, según recoge la LOMCE (2013) en el Capítulo III “Currículo y distribución de competencias”, dentro del Artículo 6 bis “Distribución de competencias”:

La educación primaria pretende proporcionar a los alumnos/as aprendizajes de expresión... la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas y de prepararlos para los cursos superiores a cursar.

Observamos, que en esta ley también se habla de la importancia del desarrollo y trabajo de la afectividad y de la formación de la personalidad del alumno.

Por último, nos encontramos con la Ley Orgánica de Modificación de la LOE, conocida con las siglas LOMLOE, aprobada el 23 de diciembre de 2021. En esta podemos observar modificaciones en algunos términos, artículos y se añaden nuevas aportaciones, tal y como lo encontramos redactado en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo.

En esta nueva ley, se añade de manera explícita: “La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades, también entre mujeres y hombres, que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación” (p.13).

En el artículo 6, principios pedagógicos, se nombra entre otros:

“La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten a cada alumno o alumna una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, teniendo siempre en cuenta su proceso madurativo individual, así como los niveles de desempeño esperados para esta etapa”.

Dentro de los objetivos de la etapa de educación primaria, tal y como destaca el artículo 7, se pretende:

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y aumentar la creatividad en el estudio, y el espíritu emprendedor.
- Conseguir diferentes habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permita desarrollarse y participar de manera activa con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia y a los prejuicios de cualquier tipo.

Todos ellos, pretenden conseguir un alumno/a no sólo competente en las materias, sino en el propio desarrollo de la persona, así como con la sociedad y entorno que vive.

A modo de conclusión, hemos podido observar la evolución de la educación emocional a lo largo de las leyes educativas. En un comienzo se introducen solamente términos como: más justo e igualitario, pero con el paso del tiempo y experiencia en la educación, estos objetivos a conseguir y la manera de concretar qué es aquello que se pretende alcanzar ha variado. Debido a estos cambios, prestamos mayor importancia a aspectos tan relevantes en la formación, crecimiento y evolución de un alumno.

3. Objetivos

Generales:

- Desarrollar un proyecto de intervención para fomentar la inteligencia intrapersonal e interpersonal en 4º de Primaria.

Específicos:

- Saber reconocer las ocho emociones trabajadas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira.
- Identificar diferentes sentimientos y emociones en casos concretos, reales y cercanos a sus vivencias.
- Ser capaz de percibir y comprender aquellas emociones y sentimientos de los demás.
- Desarrollar la habilidad/capacidad de tener control sobre sus propias emociones.
- Disminuir aquellos sentimientos negativos.
- Desarrollar habilidades como el diálogo y la confianza en grupo.
- Entrenar la resolución de problemas.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.

4. Desarrollo del proyecto de las emociones

Como hemos observado anteriormente en el marco teórico, existen múltiples y variadas investigaciones, programas, estudios... sobre la inteligencia emocional y la importancia del desarrollo de esta mediante la creación de programas emocionales donde se establezcan sesiones para trabajar en ellas, mediante actividades y dinámicas de educación emocional en el ámbito educativo.

El objetivo principal para llevar a cabo el control de las emociones es el autocontrol, este puede ser enseñado o aprendido: “Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional” (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007).

Teniendo en cuenta esto, vamos a encontrar numerosas actividades que podemos llevar a cabo en nuestras aulas orientadas en algunos de los objetivos generales de desarrollo de la inteligencia emocional. (Bisquerra, 2000):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.

Basándonos en los objetivos específicos propuestos por el TFG, a continuación, realizaremos el plan de trabajo.

4.1 Metodología, temporalización y plan de trabajo

La propuesta de programa que llevaremos a cabo se basa en la rueda de las emociones de Robert Plutchick, explicada en el apartado anterior 2.3 donde trabajan las emociones ubicadas en el segundo círculo de la figura. Pero, para ello se plantea un programa creado a

partir de las cinco competencias emocionales de Bisquerra (2003) expuestas en el apartado 2.6 del marco teórico: La conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Habilidades socioemocionales y competencia para la vida y el bienestar.

Con estas, pretendemos que los alumnos/as adquieran la competencia intrapersonal, para alcanzar el reconocimiento, autorregulación y la autonomía emocional, y la competencia interpersonal, para conseguir la obtención de habilidades socioemocionales.

Este programa va dirigido al adecuado desarrollo de la inteligencia emocional en alumnos de cuarto de primaria. La elección de este curso es debido a que en mi practicum IV llevé a cabo junto a la docente de pedagogía terapéutica del centro varias sesiones sobre el trabajo de estas, además de la creación de un proyecto para toda primaria. Con este programa se pretende trabajar durante un tiempo determinado las emociones indicadas, pero para poder llevar a cabo y mencionar todas las emociones de la rueda de Robert Plutchick se tiene que dedicar más tiempo y espaciar a lo largo de todo el año educativo. Además de que la educación emocional debe permanecer durante toda la formación del alumno, y como he mencionado con anterioridad sería necesario proponer múltiples programas y proyectos emocionales para trabajarlos en cada curso y ciclo partiendo de las exigencias y cualidades que presenta cada etapa.

El material utilizado a lo largo de estas consiste mayoritariamente en componentes visuales. Así como, fichas sencillas y con una estructura clara, la creación de murales, la visualización de cortos y el trabajo manipulativo de cartas emocionales.

4.1.1 Metodología

El programa lo distribuiremos en nueve sesiones, en cada uno se trabajará una emoción y las competencias correspondientes de la inteligencia emocional. Por tanto, nos encontraremos que en la primera sesión se trabajará el concepto de “Conciencia Emocional”; en segundo lugar encontramos siete sesiones donde se trabajarán siete de las emociones expuestas en la figura creada por Plutchik y por último, se realizarán actividades en relación al concepto denominado

“Anticipación”, este hace referencia a la octava emoción de la segunda circunferencia de la rueda de Plutchik y que servirá de conclusión y revisión de todas las sesiones previas.

Para llevar a cabo este programa utilizaremos un enfoque constructivista, mediante una metodología globalizada e integradora, utilizando una dinámica basada en una introducción de la emoción a trabajar, una puesta en común de aquello que los alumnos piensan o creen que es, una visualización de un pequeño corto animado, la puesta en común de este, la realización de una dinámica (en algunas ocasiones individuales y otras grupales) y por último, se llevará a cabo una recogida de ideas sobre lo trabajado. Con esta metodología, se pretende lograr aprendizajes emocionales significativos para el niño. Además, se pretende trabajar mediante estas sesiones tanto el crecimiento personal y la reflexión como la confianza de compartir ideas y opiniones en grupo, para enriquecerse de ellas y crear un ambiente donde el alumno/a se sienta seguro e integrado.

Posteriormente y más de manera concreta establecerá las pautas y el desarrollo de cada sesión, junto a la explicación de cada actividad/dinámica y el material que se necesita.

4.1.2 Temporización

Este programa está planteado para el primer trimestre académico, de los alumnos de 4º de primaria. Están diseñadas para llevarse a cabo durante una hora semanal. Por tanto, tendrá una duración de tres meses, comenzando en octubre y finalizando en diciembre, cada sesión durará una hora por semana, siendo un total de nueve sesiones y nueve horas.

Las sesiones de intervención están divididas en nueve sesiones, de acuerdo con la conciencia emocional, las ocho emociones a trabajar y la novena servirá para finalizar con el programa.

A continuación, he creado un cronograma para que de manera visual observamos la distribución de las sesiones y el título de cada una de ellas:

Cronograma:

- Sesión 1: Conciencia emocional, ¡Reconocemos las emociones!
- Sesión 2: La alegría
- Sesión 3: La confianza
- Sesión 4: El miedo
- Sesión 5: La sorpresa
- Sesión 6: La tristeza
- Sesión 7: El odio
- Sesión 8: La ira
- Sesión 9: Anticipación

4.1.3 Plan de trabajo

Al finalizar cada bloque de contenido se irá completando la ruleta de la emoción de Plutchik, donde solo se encuentre la estructura de esta, ya que completarán con su nombre y pintarán el aro y círculo trabajado. Con la finalidad de que, a lo largo de todo el curso, trabajen la rueda en su totalidad y así la puedan completar, conociendo con ello todas las emociones mencionadas en esta. Esta explicación de la rueda de las emociones se llevará a cabo en la primera sesión, donde se introducirá el tema a tratar a lo largo del trimestre, así como las emociones que se van a trabajar mediante la lectura de sus definiciones. Se pretende que en la novena sesión y por consiguiente la última del programa, el segundo círculo de la figura o mandala quede completada.

En el apartado anterior se ha mencionado la estructura a trabajar, la primera sesión queda explicada en el párrafo anterior, pero desde la sesión dos hasta la octava se llevará a cabo el siguiente orden con sus minutos para trabajarlos:

- 1- Introducción del tema a tratar (10 minutos)
- 2- Preguntas e intercambio de ideas de la emoción a trabajar (10 minutos)

- 3- Corto sobre la emoción a conocer (5-10 minutos)
- 4- Puesta en común sobre el corto visualizado (5 minutos)
- 5- Realización de una dinámica con reflexión personal e individual (10 minutos).
- 6- Compartir lo reflexionado y creación de un mural con lo escrito (10 minutos).
- 7- Conclusiones de la sesión (2 minutos).

Estos siete pasos serían los idóneos para llevar a cabo las sesiones, ya que hay puesta en común de ideas, trabajo individual, grupal y escucha. Pero, debemos tener en cuenta que lo importante es el buen funcionamiento de la clase, y será necesario adaptar la sesión al ritmo de esta, de manera que, si en alguna ocasión se alarga o se desarrolla con mayor atención por parte de los alumnos algún apartado, trabajamos sobre él, debido al interés que el alumnado está presentando. De forma que se pueden acortar otras partes de la sesión o añadir otra sesión del tiempo que el docente considere oportuno para desarrollarla en su totalidad, tal y como se plantea.

4.2 Unidad didáctica

Los aprendizajes		Competencias	Evaluación			
Criterios de evaluación	Indicadores	Competencias	Pruebas/ Tareas	Momento	Agente Evaluador	Instrumentos de calificación
1. Descubrir, identificar y clasificar cuáles son las emociones que se van a trabajar: la alegría, la confianza, el miedo, la sorpresa, la tristeza, el odio, la ira y la anticipación.	<p>1.1 Reconoce el nombre de las ocho emociones.</p> <p>1.2 Identifica las ocho emociones.</p> <p>2.1 Reconoce que es una emoción y sentimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> La conciencia emocional: Gracias a estos, podemos captar y llamar por su nombre a los sentimientos que se nos manifiestan a nosotros y a los demás. Pero, para ello es necesario conocer el léxico y relacionar las distintas situaciones con las que nos podemos encontrar en el ámbito social. Regulación emocional: Es la capacidad de gestionar y aceptar las emociones que vivimos, así como identificar la de los demás. 	<p>Fichas individuales.</p> <p>Participación activa.</p>	<p>La evaluación se llevará a cabo en el momento que se realicen las dinámicas.</p>	<p>Los alumnos serán evaluados por parte del docente, teniendo en cuenta la implicación y participación de los alumnos, la cooperación con sus compañeros y las fichas y</p>	<p>El docente evaluará a los alumnos de diversas formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación directa. - Escala numérica. - Escala Tipo Likert. - Rúbrica analítica.

<p>2. Descubrir que es una emoción y un sentimiento.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Autonomía emocional: capacidad que tiene una persona de pensar y actuar bajo su criterio, independientemente de la opinión del resto. 			<p>tareas a realizar a lo largo de las sesiones.</p>	<p>- Lista de chequeo.</p>
<p>3. Identificar ejemplos de situaciones en concordancia a las emociones correspondientes.</p>	<p>3.1 Identifica ejemplos de situaciones reales asociadas a la emoción trabajada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades socioemocionales: dotar a los niños y niñas de experiencias, léxico, identificación, habilidades, actitudes, comportamientos... para que sepan actuar frente a situaciones y contextos en los que se pueden encontrar. 				
<p>4. Crear ejemplos de situaciones reales acerca de una emoción.</p>	<p>4.1 Crea ejemplos de situaciones cercanas a la emoción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Competencia para la vida y el bienestar: También pretende ofrecer recursos y el cómo buscar ayuda para poder vivir en una sociedad respetando normas, derechos y deberes. 				
<p>5. Trabajar de forma cooperativa.</p>	<p>5.1 Aprende a trabajar en grupo, respetando y escuchando a los demás.</p>					



6. Exponer e identificar sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción nombrada.	6.1 Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar.					
7. Escuchar a sus compañeros.	7.1 Aprende a escuchar a sus compañeros/as.					
8. Identificar la admiración.	8.1 Reconoce el concepto de confianza y admiración.					
9. Identificar la empatía.	9.1 Reconoce el concepto la empatía.					



10. Identificar y reflexiona sobre los gustos y aficiones de alguno de sus compañeros.	10.1 Prepara una sorpresa adecuada para el compañero que le ha tocado.					
11. Trabajar de forma cooperativa, apreciando la imaginación e ideas de sus compañeros/as.	11.1 Aprender a trabajar en grupo, respetando a los demás.					
12. Identificar el sentimiento de calma.	12.1 Identifica el sentimiento de la calma.					

Contenidos	Metodología	Recursos	Temporalización por sesiones
<p>Las emociones: la alegría, la confianza, el miedo, la sorpresa, la tristeza, el odio, la ira y la anticipación.</p> <p>El sentimiento de alegría.</p> <p>El sentimiento de confianza y admiración.</p> <p>El sentimiento del miedo.</p> <p>El sentimiento de sorpresa.</p> <p>El sentimiento de tristeza.</p>	<p>Actividad autónoma.</p> <p>Aprendizaje cooperativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Imagen de las ocho emociones completadas (anexo 1) y vacías. (anexo 5) - Cortos animados (adjuntos en cada ficha de sesión). - Definición de las ocho emociones (anexo 2). - Cartulina dividida en ocho apartados. - 25 folios. - Mural de un camión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Una hora por sesión. <p>Aproximadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º Turno de preguntas: 10 minutos - 2º Corto de las emociones y puesta en común: 10 minutos - 3º Pasos a seguir: 5 minutos - 4º Dinámica: 5 minutos - 5º Trabajo por grupos :15 minutos - 6º Conclusiones y completar y colorear la rueda de Plutchik: 10 minutos

<p>El sentimiento de odio.</p> <p>El sentimiento de ira.</p> <p>El sentimiento de la anticipación.</p> <p>La empatía.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Dos imágenes: una de un monstruo y una de una casa. - Mural de un árbol. - Ficha (anexo 13). - Arcoíris (anexo 15). - Mural de una ciudad gris. - Imagen de los pasos a seguir cuando nos encontramos en un momento de ira. (anexo 20). - 25 botellas de plástico y transparentes, llenas de agua. 	
---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- 15 botes de purpurina (de diferentes colores).- Un paquete de bolas de fieltro pequeñas de colores.- Estrellas de colores (pequeñas).- Dos paquetes de orbits.- Fichas (anexo 22,23 y 24).- Todas las cartas para los 5 grupos (anexo 25).	
--	--	---	--

NEAE	TIC	Educación cívica
<p>Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente.</p> <p>En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Pizarra digital 	<p>Valores como la empatía, el trabajo en equipo, la escucha, ayuda y cooperación.</p>

Sesión 1:

Título	Conciencia emocional: ¡Reconocemos las emociones!
Agrupamiento (I, PG, GG)	Primero se llevará a cabo, un trabajo individual de entendimiento, reflexión y escucha, pero para llevar a cabo la dinámica de trabajo grupal, según los grupos que tengan asignados, en caso de que no tengan ninguno se tendrá que dividir a los alumnos en grupos aproximados de 4 o 5 personas. El aula se dividirá en 5 grupos, cada uno de ellos en el momento de realizar la dinámica, se le ofrecerá dos sobres (uno con las definiciones y otro con algunos ejemplos de situaciones de estas) y también una cartulina dividida en ocho apartados.
Estrategia metodológica	Actividad autónoma y aprendizaje cooperativo.
Indicadores de logro	<p>Reconoce el nombre de las ocho emociones.</p> <p>Reconoce que es una emoción y sentimiento.</p> <p>Identifica ejemplos de situaciones reales asociadas a la emoción trabajada.</p> <p>Crea ejemplos de situaciones cercanas a la emoción.</p> <p>Aprende a trabajar en grupo, respetando y escuchando a los demás.</p>
Contenidos	Las emociones: la alegría, la confianza, el miedo, la sorpresa, la tristeza, el odio, la ira y la anticipación.
Desarrollo del trabajo	<p>En primer lugar, se comienza con un turno de preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son las emociones? (Imagen adjunta en el anexo 1) - ¿Cuáles conoces? - ¿Qué son los sentimientos? - Nos imaginamos que estamos en navidad, ¿Qué sentimos? - ¿Y cuándo no nos dan el regalo que queremos? - Y si nos dicen: El día que nos vamos a portaventura cierran porque las atracciones se han roto. - ¿Y cuando nos vamos de excursión?



El docente tiene que explicar tras la participación individual de los alumnos que son las emociones y cuáles son los sentimientos que se van a trabajar, con las imágenes adjuntas en el anexo 1.

En segundo lugar, se visualizará el corto de las emociones: [Las emociones básicas para niños - Alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa](#)

En tercer lugar, el docente enseñará la imagen adjunta en el anexo 2 de las emociones que se van a trabajar.

A continuación, se plantea la dinámica a realizar: Los alumnos en grupo de 4 o 5 personas tendrán que trabajar de manera conjunta para identificar las ocho definiciones (anexo 2) que el docente le ofrecerá, estas ocho definiciones hacen referencia a las ocho emociones que se van a trabajar, de forma que ellos tienen que escribir en una cartulina las ocho emociones (expuestas en la imagen del anexo anterior) dejando un espacio para pegar debajo la definición dada por el docente.

Después se realizará una puesta en común de las cartulinas realizadas, junto a los ejemplos propios y que cada grupo ha escrito.

Posteriormente, tendrán que completar dos fichas, pero en esta ocasión de manera individual. Una vez ya conocen los conceptos de cada emoción; la primera (anexo 3) hace referencia a ejemplos concretos donde el alumno tiene que marcar con una cruz como se sentiría ante los ejemplos expuestos. A continuación, la segunda ficha (anexo 4) consiste en completar una serie de frases que ayudarán al alumno a la autoconciencia emocional.

El docente irá nombrando a los alumnos para que expongan los ejemplos de la primera ficha en los que se han sentido contentos, tristes... y también pedirá a los alumnos que expongan aquellas situaciones que han completado en la segunda ficha. De esta forma, el docente realizará un feedback de todos aquellos ejemplos que los alumnos realicen, explicando que ante una misma situación no todos sentimos lo mismo.

	<p>Por último, el docente explicará que cada sesión que hagan tendrá que completar el segundo círculo de la mandala de Plutchik (anexo 5), para así completar este círculo al finalizar las sesiones.</p>
Tiempo estimado	<p>Una sesión de una hora aproximadamente.</p> <p>1º Turno de preguntas: 5 minutos</p> <p>2º Corto de las emociones y puesta en común: 10 minutos</p> <p>3º Imagen de las emociones a trabajar: 5 minutos</p> <p>4º Dinámica: 15 minutos</p> <p>5º Puesta en común del trabajo realizado: 10 minutos</p> <p>6º Mandala de Plutchik: 5 minutos</p>
Recursos materiales y humanos	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Imagen de las ocho emociones - Corto animado: Las emociones básicas para niños - Alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa - 2 sobres - Definición de las ocho emociones (anexo 2) - Cartulina dividida en ocho apartados: el título lo decoran los alumnos
Instrumento de calificación	<p>En el anexo 6 encontramos una escala numérica con cinco ítems a evaluar en las distintas fichas realizadas por los alumnos lo largo de la sesión. Donde se tendrá en cuenta tanto la identificación de emociones como el trabajo en grupo.</p>
Adaptaciones alumnado NEAE	<p>Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.</p>

Sesión 2:

Título	La alegría
Agrupamiento (I, PG, GG)	El aula se quedará situada como ésta, tanto si es en grupos como de manera individual. Los alumnos no necesitarán colocarse en grupos, es una sesión de trabajo individual y escucha activa de los compañeros/as.
Estrategia metodológica	Actividad autónoma.
Indicadores de logro	<p>Reconoce el concepto de la alegría.</p> <p>Sabe exponer ejemplos donde esté presente la alegría.</p> <p>Reconoce la alegría en las situaciones expuestas en el corto.</p> <p>Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar.</p> <p>Aprende a escuchar a sus compañeros/as.</p>
Contenidos	El sentimiento de alegría.
Desarrollo del trabajo	<p>Primero es el turno de preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la alegría? - ¿Qué sentimiento nos produce alegría? - Vamos a pensar situaciones donde reconozcamos que nosotros estamos alegres - ¿Cuáles son los sentimientos, sensaciones y expresiones faciales que asociamos a la alegría? <p>El docente tiene que explicar tras la participación individual de los alumnos que es la alegría, exponiendo la definición de esta.</p> <p>Alegría: emoción que se produce en un aumento de energía, se activa y potencia cuando el sujeto se encuentra en acontecimientos positivos.</p>

	<p>Visualización de un corto sobre la alegría: Coca-Cola - En esta Navidad, el mejor regalo es estar juntos.</p> <p>Identificación de aquellas situaciones donde la protagonista esté alegre.</p> <p>A continuación, plantear la dinámica a realizar: los alumnos tendrán que escribir tres situaciones donde se hayan sentido alegres; una relacionada con la escuela (color amarillo), una relacionada con su familia (color rojo) y una relacionada con sus amigos (color azul). Con todo ello, crearemos un mural con un camión, que se llene de momentos alegres para los alumnos, deberán contar alguno de los tres recuerdos que hayan escrito al resto de sus compañeros.</p> <p>Conclusión de la emoción y sentimiento de la alegría, palabras clave con las que nos podamos quedar para entenderla y saber cómo gestionarla.</p> <p>Por último, completarán la rueda de la Plutchik (anexo 5) dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>Una sesión de 1 hora.</p> <p>1º Turno de preguntas: 10 minutos</p> <p>2º Corto de las emociones y puesta en común: 10 minutos</p> <p>3º Imagen de las emociones a trabajar: 5 minutos</p> <p>4º Dinámica: 15 minutos</p> <p>5º Puesta en común del trabajo realizado: 10 minutos</p> <p>6º Completar y colorear la rueda de Plutchik: 5 minutos</p>
<p>Recursos materiales y humanos</p>	<p>Proyector.</p> <p>Definición de la alegría proyectada en la pizarra.</p> <p>Corto animado coca cola: Coca-Cola - En esta Navidad, el mejor regalo es estar juntos.</p> <p>Un folio por niño</p> <p>Mural de un camión</p>

Instrumento de calificación	En el anexo 7 encontramos una tabla de tipo Likert, que contiene 5 ítems a evaluar, desde la participación activa del alumno/a hasta pensar ejemplos donde observe la alegría en su vida diaria.
Adaptaciones alumnado NEAE	Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.

Sesión 3:

Título	La confianza
Agrupamiento (I, PG, GG)	En esta ocasión el aula estará con la distribución establecida, a la hora de llevar a cabo la dinámica bajarán al patio y posteriormente volverán al aula para seguir con la sesión.
Estrategia metodológica	Actividad individual y aprendizaje cooperativo.
Indicadores de logro	Reconoce el concepto de admiración. Sabe exponer ejemplos donde esté presente la admiración. Reconoce la admiración en las situaciones expuestas en el corto. Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar. Aprende a escuchar a sus compañeros/as.
Contenidos	El sentimiento de la confianza y admiración.
Desarrollo del trabajo	En primer lugar, turno de preguntas a los alumnos: - ¿Qué es la confianza?



- ¿Qué sentimiento nos produce confianza?
- Vamos a pensar situaciones donde reconozcamos que nosotros tengamos confianza con alguien y pensamos que los demás confían en mí.
- ¿Cuáles son los sentimientos, sensaciones y expresiones faciales que asociamos a la confianza?

El docente tiene que explicar tras la participación individual de los alumnos que es la confianza, exponiendo la definición de esta.

Confianza: emoción relacionada con la seguridad que tiene y muestra una persona en los aspectos positivos con su entorno, para generar lazos sociales y de apoyo.

Admiración: Valoración muy positiva debido a sus buenas cualidades, trabajo, esfuerzo.

Visualización de un corto: <https://www.youtube.com/watch?v=ixiwiWdaMI0>

Identificación de aquellas situaciones donde el protagonista empieza a ganar confianza en sí mismo, gracias a la ayuda del reno.

Plantear la dinámica a realizar: Para llevar a cabo esta dinámica, bajaremos al patio y consistirá en que por parejas tendrán que uno de ellos vendarse los ojos y llevarlo a un sitio determinado con las indicaciones de su pareja. Una vez lleguen, los alumnos tendrán que intercambiar el papel. Cuando se finalice el camino completarán una hoja (anexo 8) donde escribirán en una columna como se han sentido teniendo confianza en otra persona y que piensan que es tener confianza en ellos mismos. En la otra columna tendrán que escribir aquella persona que es importante para ellos y que les ayuda a ganar confianza en sí mismos y que tengan confianza con esa persona.

A continuación, se llevará a cabo la conclusión de la emoción y sentimiento de la confianza, palabras clave con las que nos podamos quedar para entenderla y saber cómo gestionarla.

Por último, completarán la rueda de la Plutchik (anexo 5) dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.

<p>Tiempo estimado</p>	<p>Una sesión de 1 hora.</p> <p>1º Turno de preguntas: 10 minutos</p> <p>2º Corto de las emociones y puesta en común: 10 minutos</p> <p>3º Imagen de las emociones a trabajar: 5 minutos</p> <p>4º Dinámica: 15 minutos</p> <p>5º Puesta en común del trabajo realizado: 10 minutos</p> <p>6º Completar y colorear la rueda de Plutchik: 5 minutos</p>
<p>Recursos humanos y materiales</p>	<p>Proyector</p> <p>Definición de el miedo proyectada en la pizarra</p> <p>Corto animado: https://www.youtube.com/watch?v=ixiwiWdaMI0</p> <p>Dos imágenes: una de un monstruo y una de una casa</p> <p>Mural de un árbol</p>
<p>Instrumento de calificación</p>	<p>En el anexo 9 encontramos una escala de tipo Likert, donde se evalúan 7 ítems en la participación de los alumnos/as en la sesión, el concepto de la confianza y expone un ejemplo de una persona con la que tenga confianza.</p>
<p>Adaptaciones alumnado NEAE</p>	<p>Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.</p>

Sesión 4:

<p>Título</p>	<p>El miedo</p>
<p>Agrupamiento (I, PG, GG)</p>	<p>El aula se quedará situada como ésta, tanto si es en grupos como de manera individual. Los alumnos no necesitarán colocarse en grupos, es una sesión de trabajo individual y escucha activa de los compañeros/as.</p>

Estrategia metodológica	Actividad autónoma.
Indicadores de logro	<p>Reconoce el concepto del miedo.</p> <p>Reconoce el miedo en las situaciones expuestas en el corto.</p> <p>Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar.</p> <p>Aprende a escuchar a sus compañeros/as.</p>
Contenidos	El sentimiento del miedo
Desarrollo del trabajo	<p>Primero, se llevará a cabo el turno de preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el miedo?: - ¿Qué sentimiento nos produce el miedo? - ¿Cuáles son los sentimientos, sensaciones y expresiones faciales que asociamos al miedo? - ¿Podemos hacer algo contra el miedo? ¿Qué soluciones podemos pensar para poder vencer al miedo? <p>El docente tiene que explicar tras la participación individual de los alumnos que es el miedo, exponiendo la definición de esta.</p> <p>Miedo: Es una emoción negativa que se manifiesta cuando el individuo percibe un peligro presente e inminente. El miedo también genera y provoca inseguridades en la capacidad de manejar una situación de amenaza.</p> <p>Visualización del corto del miedo: Monsterbox. Educación Emocional. Amistad.</p> <p>Identificación de aquellas situaciones donde el miedo está presente en el corto.</p> <p>Plantear la dinámica a realizar: Los alumnos tendrán que pensar alguna situación donde hayan sentido miedo por algo, para ello completarán una ficha con preguntas (anexo 10) que le ayudarán a encontrar este sentimiento. Posteriormente, deberán escribirla en un pequeño monstruo que el docente le ofrecerá. Pero, todo miedo tiene una solución que podemos llevar a cabo para disminuir este miedo o calmarnos, esta posibilidad el alumno tendrá que escribirlo en una casa, todo esto será expuesto por los alumnos y pegado en un mural que será un árbol, en cada rama habitará un monstruo (el miedo) y una casa (la solución).</p>



	<p>Puesta en común de aquellos miedos que hayan escrito los alumnos en los monstruos, y la solución que ellos ofrecen, de forma que sus compañeros mediante la escucha activa pueden ofrecer otras posibles soluciones y ayudar a sus compañeros/as.</p> <p>El docente hará referencia a la técnica del semáforo como apoyo en el control de las emociones (anexo 11).</p> <p>Por último, completarán la rueda de la Plutchik (anexo 5) dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.</p>
Tiempo estimado	<p>Una sesión de 1 hora.</p> <p>1º Turno de preguntas: 10 minutos</p> <p>2º Corto de las emociones y puesta en común: 10 minutos</p> <p>3º Dinámica: 15 minutos</p> <p>4º Puesta en común del trabajo realizado y mural: 15 minutos</p> <p>5º Completar y colorear la rueda de Plutchik: 5 minutos</p>
Recursos humanos y materiales	<p>Proyector</p> <p>Definición del miedo proyectada en la pizarra</p> <p>Corto animado: Monsterbox. Educación Emocional. Amistad.</p> <p>Dos imágenes: una de un monstruo y una de una casa</p> <p>Mural de un árbol</p>
Instrumento de calificación	<p>En el anexo 12 encontramos una rúbrica de tipo Likert donde se evaluará la participación del alumno y su comprensión de la emoción, así como un ejemplo real de su vida donde la vea reflejada.</p>
Adaptaciones alumnado NEAE	<p>Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.</p>

Sesión 5:

Título	La sorpresa
Agrupamiento (I, PG, GG)	El agrupamiento será individual, en caso de que los alumnos estén por grupos, permanecerán en este sitio y la actividad la realizarán de manera individual.
Estrategia metodológica	Actividad autónoma.
Indicadores de logro	<p>Reconoce el concepto de sorpresa.</p> <p>Reconoce el concepto de empatía.</p> <p>Reconoce la sorpresa en las situaciones expuestas en el corto.</p> <p>Reconoce el sentimiento de sorpresa en situaciones de su vida cotidiana.</p> <p>Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar.</p> <p>Prepara una sorpresa adecuada para el compañero/a que le ha tocado.</p> <p>Aprende a trabajar en grupo, respetando a los demás.</p> <p>Aprende a escuchar a sus compañeros/as.</p>
Contenidos	<p>El sentimiento de sorpresa.</p> <p>La empatía.</p>
Desarrollo del trabajo	<p>Primero, es el turno de preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la sorpresa? - ¿Qué sentimiento nos produce la sorpresa? - Vamos a pensar situaciones donde reconozcamos que nosotros/as hemos estado sorprendidos. - ¿Cuáles son los sentimientos, sensaciones y expresiones faciales que asociamos a la sorpresa? <p>El docente tiene que explicar tras la participación individual de los alumnos que es la sorpresa, exponiendo la definición de esta.</p> <p>Sorpresa: emoción que se manifiesta ante aquellos sucesos inesperados e imprevistos que pueden surgir.</p>

	<p>Visualización de un corto de la sorpresa: https://www.youtube.com/watch?v=ixiwiWdaMlO</p> <p>Identificación de aquellas situaciones donde el protagonista esté sorprendido, se hará hincapié en las diferentes situaciones de asombro por las que pasa el protagonista, se les preguntará: ¿el perro en algún momento se rinde? ¿Cuál ha sido la sorpresa que nos hemos llevado nosotros al final? ¿Conocemos que es la empatía? ¿Dónde la podemos ver en el corto?</p> <p>Plantear la dinámica a realizar: el docente realizará papeles con todos los nombres de los alumnos, de forma que repartirá todos los papeles con un nombre a los alumnos/as, cada niño tendrá que pensar (según el nombre que le haya tocado) una sorpresa que podría hacerle a esa persona, pensando en sus gustos y aficiones. Al finalizar, tendrán que poner el nombre de la persona que les ha tocado en la hoja (anexo 13), de forma que el docente recogerá todas ellas y repartirá a cada uno de ellos el papel donde está escrita la sorpresa que han pensado para su compañero. Cada uno de ellos y ellas dirán en voz alta si se han sorprendido ante la sorpresa que los han preparado y si les ha gustado.</p> <p>Se llevará a cabo, una conclusión de la emoción y sentimiento de la sorpresa, palabras clave con las que nos podamos quedar para entenderla y saber cómo gestionarla.</p> <p>Por último, completarán la rueda de la Plutchik (anexo 5) dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>Una sesión de 1 hora.</p> <p>1º Turno de preguntas: 10 minutos</p> <p>2º Corto de las emociones y puesta en común: 15 minutos</p> <p>3º Dinámica: 10 minutos</p> <p>4º Puesta en común del trabajo realizado: 15 minutos</p> <p>5º Completar y colorear la rueda de Plutchik: 5 minutos</p>

Recursos humanos y materiales	<p>Proyector</p> <p>Definición de la sorpresa proyectada en la pizarra</p> <p>Corto animado: https://www.youtube.com/watch?v=ixiwiWdaMl0</p> <p>Ficha (anexo 13)</p>
Instrumento de calificación	<p>En el anexo 14, encontramos una rúbrica analítica que evaluará 3 ítems. La participación del alumno, la identificación y comprensión de la emoción.</p>
Adaptaciones alumnado NEAE	<p>Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.</p>

Sesión 6:

Título	La tristeza
Agrupamiento (I, PG, GG)	El aula se quedará situada como ésta, tanto si es en grupos como de manera individual. Los alumnos no necesitarán colocarse en grupos, es una sesión de trabajo individual y escucha activa de los compañeros/as.
Estrategia metodológica	Actividad autónoma.
Indicadores de logro	<p>Reconoce el concepto de la tristeza.</p> <p>Reconoce la tristeza en las situaciones expuestas en el corto.</p> <p>Reconoce el sentimiento de tristeza en situaciones de su vida cotidiana.</p> <p>Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar.</p> <p>Aprende a escuchar a sus compañeros/as.</p>
Contenidos	El sentimiento de tristeza
Desarrollo del trabajo	<p>1º Turno de preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la tristeza?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sentimiento nos produce tristeza? - ¿Cuáles son los sentimientos, sensaciones y expresiones faciales que asociamos a la tristeza? ¿Si no lloramos, significa que no estamos tristes? ¿Llorar solo quiere decir que estás triste? - ¿Todos estamos tristes por las mismas cosas? ¿Qué me castiguen, me pone triste? ¿Si no quieren jugar conmigo, me pone triste? ¿Cuándo no me escuchan, me pongo triste? <p>El docente tiene que explicar tras la participación individual de los alumnos que es la tristeza, exponiendo la definición de esta.</p> <p>Tristeza: Es una emoción que se produce en consecuencia a acontecimientos que se consideran como negativos o melancólicos.</p> <p>Visualización del corto de la tristeza: Alike short film</p> <p>Identificación de aquellas situaciones donde el protagonista está triste ¿Qué harías para mejorar ese mundo? ¿Cómo hace el niño que ese mundo gris se llene de color?</p> <p>Plantear la dinámica a realizar: Los alumnos tras identificar esos sentimientos de tristeza, tienen que entender que todos podemos poner color en la vida de otra persona que ve todo gris. Por eso, los alumnos/as colorearon un arcoíris (anexo 15) donde escriben todas aquellas cosas que ellos/as pueden hacer para ayudar en un momento de tristeza. Luego compartirán las cosas que hayan escrito y las pegarán en una ciudad gris y sin color.</p> <p>A continuación, se llevará a cabo una conclusión de la emoción y sentimiento de la tristeza, palabras clave con las que no podamos quedar para entenderla, saber cómo gestionarla y ayudar.</p> <p>Por último, completarán la rueda de la Plutchik dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.</p>
Tiempo estimado	<p>Una sesión de 1 hora.</p> <ul style="list-style-type: none"> → 1º Turno de preguntas: 10 minutos → 2º Corto de las emociones y puesta en común: 15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> → 3º Dinámica: 15 minutos → 4º Puesta en común del trabajo realizado: 10 minutos → 5º Completar y colorear la rueda de Plutchik: 5 minutos
Recursos humanos y materiales	<p>Proyector</p> <p>Definición de la sorpresa proyectada en la pizarra</p> <p>Corto animado: Alike short film</p> <p>Arcoíris (anexo 15)</p> <p>Mural de una ciudad gris</p>
Instrumento de calificación	En el anexo 16, encontramos una rúbrica de tipo Likert que valora la participación del alumno/a, su comprensión y capacidad de resolución.
Adaptaciones alumnado NEAE	Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.

Sesión 7:

Título	El odio
Agrupamiento (I, PG, GG)	El aula se dividirá en 5 grupos, cada uno de ellos en el momento de realizar la dinámica.
Estrategia metodológica	Actividad autónoma. Práctica cooperativa.
Indicadores de logro	<p>Reconoce el concepto del odio.</p> <p>Reconoce el sentimiento de odio en situaciones de su vida cotidiana.</p> <p>Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar.</p> <p>Aprende a trabajar en grupo, respetando a los demás.</p> <p>Aprende a escuchar a sus compañeros/as.</p>

Contenidos	El sentimiento del odio
Desarrollo del trabajo	<p>Primero es el turno de preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el odio? - ¿Qué sentimiento nos produce el odio? - ¿Cuáles son los sentimientos, sensaciones y expresiones faciales que asociamos al odio? - ¿El odio nos puede llevar a sentir el enfado? <p>El docente tiene que explicar tras la participación individual de los alumnos que es el odio, el enfado y una imagen que resume qué sentimiento hay detrás del enfado (anexo 17).</p> <p>Odio: Sentimiento intenso de rechazo hacia alguien o hacia algo concreto.</p> <p>Visualización del corto: CGI Animated Short Film HD "Spellbound " by Ying Wu & Lizzia Xu CGMeetup</p> <p>Identificación aquellas situaciones donde la protagonista sienta odio. ¿Es bueno el odio? ¿Sentir el odio hacia su hermana le lleva a algo positivo? ¿Lucha contra el odio? ¿Que acaba haciendo la protagonista para combatir el odio? ¿Le hace frente con el amor? ¿Le hace frente con el perdón?</p> <p>Plantear la dinámica a realizar: Los alumnos por grupos tendrán que inventar una historia (anexo 18) donde el protagonista tenga dos posibles soluciones que tomar frente a un problema, una será el odio y rencor, la otra será el perdón y el amor. Posteriormente los alumnos de cada grupo leerán la historia con las dos posibles soluciones que han creado. Finalmente, todas las historias quedarán escritas en un mural con forma de pergamino y se pegarán junto al resto de murales del aula.</p> <p>Llevar a cabo la conclusión de la emoción y sentimiento del odio, palabras clave con las que nos podamos quedar para entenderla y saber cómo gestionarla.</p> <p>Completarán la rueda de la Plutchik (anexo 5) dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.</p>



Tiempo estimado	Una sesión de 1 hora. 1º Turno de preguntas: 10 minutos 2º Corto de las emociones y puesta en común: 15 minutos 3º Dinámica: 15 minutos 4º Puesta en común del trabajo realizado: 10 minutos 5º Completar y colorear la rueda de Plutchik: 5 minutos
Recursos humanos y materiales	Proyector Definición de la sorpresa proyectada en la pizarra Corto animado: CGI Animated Short Film HD "Spellbound " by Ying Wu & Lizzia Xu CGMeetup Mural de un pergamino
Instrumento de calificación	En el anexo 19 encontramos una rúbrica con 5 ítems a trabajar sobre la creación de la historia. Que valora la imaginación, el vocabulario y la narración de una historia, además del planteamiento de dos posibles soluciones y finales.
Adaptaciones alumnado NEAE	Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.

Sesión 8:

Título	La ira
Agrupamiento (I, PG, GG)	El aula se dividirá en 5 grupos para compartir los materiales para llevar a cabo la botella de la calma, pero esta se realizará de manera individual.
Estrategia metodológica	Actividad autónoma.

Indicadores de logro	<p>Reconoce el concepto de ira.</p> <p>Identifica el sentimiento de la calma.</p> <p>Reconoce el sentimiento de ira en situaciones de su vida cotidiana.</p> <p>Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar.</p> <p>Aprende a escuchar a sus compañeros/as.</p>
Contenidos	<p>El sentimiento de la ira</p> <p>El sentimiento de la calma</p>
Desarrollo del trabajo	<p>En primer lugar, es turno de preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la ira? - ¿Qué sentimiento nos produce la ira? - ¿Cuáles son los sentimientos, sensaciones y expresiones faciales que asociamos a la ira? - ¿Es bueno el odio? - ¿Qué podemos hacer cuando tenemos este sentimiento para hacer que disminuya? <p>El docente tras la participación individual de los alumnos de que es la ira, exponiendo la definición de esta. Además, explicará con la ayuda de una imagen (anexo 20) los pasos a seguir ante la emoción presente. También, dará importancia a la respiración ya que esta es muy importante para pensar y controlar aquello que queremos hacer, llevándonos a conocer el concepto de calma. Con la finalidad de conseguir entenderlos e identificarlos para exponer situaciones reales sobre ello.</p> <p>Ira: Es una emoción negativa que se desarrolla y genera en una persona cuando se encuentra ante situaciones injustas.</p> <p>Respiración: La respiración se considera esencial para la vida, ya que gracias a ella podemos vivir. Una respiración correcta es uno de los pilares más importantes que destacar ante situaciones de estrés. Se han llevado a cabo numerosos estudios donde se afirma que los ejercicios de respiración son útiles en la reducción de la ansiedad y estrés. (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007).</p> <p>Relajación: La relajación es un proceso progresivo donde el cuerpo y la mente se va encontrando en tranquilidad, los músculos se van relajando y se liberan tensiones. (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007).</p> <p>Calma: consiste en una sensación de tranquilidad y desaparición de los nervios.</p>

	<p>En segundo lugar, visualizarán un corto: Animated Short Film " DO NOT BE ANGRY "</p> <p>Identificación de aquellas situaciones donde la protagonista sienta ira. ¿Qué hace para vencerla? ¿Nosotros que hubiéramos hecho?</p> <p>A continuación, plantear la dinámica a realizar: los alumnos en esta ocasión llevarán a cabo una botella de la calma. Esta se utiliza para controlar sus sentimientos y emociones, concretamente cuando se encuentran en un estado de nervios o enfado. De forma que al observar la caída de la purpurina, agua, orbits... transmite un estado de tranquilidad y bienestar. Esta botella, junto a la respiración y la calma, será clave para combatir estos momentos de ira y nervios.</p> <p>En esta ocasión, se llevarán a cabo las conclusiones de la emoción y sentimiento de la ira, palabras clave con las que nos podamos quedar para entenderla y saber cómo gestionarla.</p> <p>Por último, completarán la rueda de la Plutchik dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>Una sesión de 1 hora.</p> <p>1º Turno de preguntas: 10 minutos</p> <p>2º Corto de las emociones y puesta en común: 10 minutos</p> <p>3º Dinámica: 20 minutos</p> <p>4º Puesta en común del trabajo realizado: 10 minutos</p> <p>5º Completar y colorear la rueda de Plutchik: 5 minutos</p>
<p>Recursos humanos y materiales</p>	<p>Proyector.</p> <p>Definición de la ira proyectada en la pizarra.</p> <p>Imagen de los pasos a seguir cuando nos encontramos en un momento de ira. (anexo 20).</p> <p>Corto animado: Animated Short Film " DO NOT BE ANGRY "</p> <p>25 botellas de plástico y transparentes, llenas de agua.</p> <p>15 botes de purpurina (de diferentes colores).</p> <p>Un paquete de bolas de fieltro pequeñas de colores.</p> <p>Estrellas de colores (pequeñas).</p>

	Dos paquetes de orbits.
Instrumento de calificación	En el anexo 21 encontramos una lista de chequeo para la evaluación de la sesión.
Adaptaciones alumnado NEAE	Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.

Sesión 9:

Título	Anticipación
Agrupamiento (I, PG, GG)	El aula se dividirá en la segunda parte de la sesión en 5 grupos.
Estrategia metodológica	Actividad autónoma y aprendizaje cooperativo.
Indicadores de logro	Reconoce el concepto de anticipación. Reconoce el sentimiento de ira en situaciones de su vida cotidiana. Aprende a trabajar en grupo, respetando a los demás. Nombra sentimientos y sensaciones asociados a expresiones faciales de la emoción a tratar. Aprende a escuchar a sus compañeros/as.
Contenidos	El sentimiento de la anticipación La empatía
Desarrollo del trabajo	En primer lugar, es el turno de preguntas a los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué consiste la anticipación? - Nombrar las siete emociones que hemos trabajado a lo largo de las sesiones

- ¿Qué sentimientos podemos asociar a la anticipación de las emociones?
- Claves para la anticipación de una emoción

El docente tras la participación individual de los alumnos enseñará dos imágenes (anexo 22 y 23) que recogen las claves para la anticipación de una emoción. Además, expondrá la definición de en qué consiste esta.

Anticipación: es la emoción unida a la búsqueda de diferentes medios previos a la sensación o situación a vivir, generando de esta forma expectativas para ello. Esta, nos permite prepararnos e identificar estas emociones a sentir.

A continuación, la visualización de un corto: [Empatía historia del erizo](#)

Identificación de aquellas situaciones donde la protagonista sienta las emociones trabajadas. ¿Qué es la empatía? ¿Cómo anticipa sus emociones? Signos en los que lo veamos reflejados. ¿Qué posibles soluciones podemos anticipar que han pasado? ¿Cómo las hemos identificado? ¿Qué podemos hacer nosotros?

Empatía: Habilidad de una persona para ponerse en el lugar del otro, es decir, comprender y entender la situación de una persona.

El docente expondrá unos pasos a seguir para saber cómo liberar las emociones (anexo 24).

Plantear la dinámica a realizar: tendrán que completar de manera individual una ficha (anexo 25), donde escribirán cómo se han sentido a lo largo de las sesiones, aquellas cosas que haya aprendido, porque está contento y que cosas va a hacer con todas las cosas que ha aprendido. Esta ficha será la evaluadora de la sesión de forma que observaremos aquellas cosas que han comprendido y como lo expresan.

El docente repartirá por grupos (de 5) una serie de cartas de las emociones, en las que el alumno tendrá que identificarlas, mediante situaciones, problemas reflejados, definiciones y posibles casos donde el alumno deberá ofrecer una solución.

Se llevarán a cabo las conclusiones de la importancia de la anticipación, palabras clave con las que nos podamos quedar para entenderla y saber cómo gestionarla.

	<p>Por último completarán la rueda de la Plutchik (anexo 5) dada en la primera sesión, pintarán la rama del color verde y escribirán la emoción vista hoy, además de aquellas palabras claves que entre todos hayamos conseguido destacar.</p>
Tiempo estimado	<p>Una sesión de 1 hora:</p> <p>1º Turno de preguntas: 10 minutos</p> <p>2º Corto de las emociones y puesta en común: 10 minutos</p> <p>3º Pasos a seguir: 5 minutos</p> <p>4º Dinámica: 5 minutos</p> <p>5º Trabajo por grupos :15 minutos</p> <p>6º Conclusiones y completar y colorear la rueda de Plutchik: 10 minutos</p>
Recursos humanos y materiales	<p>Proyector</p> <p>Fichas (anexo 22,23 y 24)</p> <p>Todas las cartas para los 5 grupos (anexo 25)</p> <p>Corto: Empatía historia del erizo</p>
Instrumento de calificación	<p>Se evaluará el resultado mediante una lista de chequeo donde se valorará la evolución del alumno/a, la comprensión de todas las sesiones y el uso eficaz de lo aprendido además utiliza un vocabulario amplio de las emociones.</p>
Adaptaciones alumnado NEAE	<p>Estos alumnos estarán situados cerca de un alumno que le ayude a realizar las tareas en las que tenga más dificultad (“tutor”), además de la supervisión y ayuda del docente. En caso de ser necesario, se le adaptaran las fichas y evaluación, según los objetivos que pueda llegar a alcanzar.</p>

5. Conclusiones

Gracias a la realización de este trabajo de fin de grado, hemos podido llegar a exponer qué son las emociones y en qué consiste la inteligencia emocional, ya que, aunque estén presentes en nuestro día a día, el concepto de IE y emoción es amplio, complejo de definir y ha evolucionado a lo largo de los estudios y años. Observamos las aportaciones y estudios de varios autores, teorías, bloques competenciales y modelos de aprendizaje, así como la evolución de la presencia del ámbito emocional en las leyes educativas.

El objetivo principal de este trabajo es desarrollar un proyecto de intervención para fomentar la inteligencia intrapersonal e interpersonal en 4º de Primaria. De forma que he conseguido llevar a cabo nueve sesiones, donde se trabajan diversas y distintas emociones. Consiguiendo crear variadas dinámicas y actividades, tanto individuales como grupales y donde se pretende alcanzar los siguientes objetivos específicos.

En cuanto a los objetivos específicos, encontramos que deben saber reconocer las ocho emociones trabajadas a lo largo del trimestre en esas nueve sesiones realizadas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira. Con ello, identificar estos sentimientos y emociones en casos concretos, reales y cercanos a sus vivencias. Para ser capaz de percibir y comprender aquellas emociones y sentimientos de los demás y de su entorno. También, se pretende desarrollar la habilidad/capacidad de tener control sobre sus propias emociones, disminuir aquellos sentimientos negativos y desarrollar habilidades como el diálogo y la confianza en grupo. Pero, también es de gran importancia entrenar la resolución de problemas y observar las distintas formas con las que se puede afrontar una situación. Además de adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y desarrollar una mayor competencia emocional.

Gracias a este proyecto podremos trabajar de forma lúdica las emociones y sentimientos, explicando en qué consisten estas, en aquellos conceptos particulares y propios del tema a trabajar, además de mostrar cómo detectarlas y reconocerlas, el control de estas y

cómo afrontarlas. Es decir, prestar atención a estas es sinónimo de garantizar el éxito al impartir una buena educación emocional en el aula.

Este proyecto ha pretendido introducir la educación emocional en las escuelas, aulas y en el trabajo diario de los alumnos y alumnas, para ofrecer la identificación, el entendimiento y la gestión de sus propias emociones y de aquellas personas de su entorno, de esta forma serán capaces de desarrollar la capacidad emocional en las distintas circunstancias en las que el alumno/a se pueda encontrar a lo largo de su vida.

Considero que la inteligencia emocional nos permite desarrollar una serie de capacidades relacionadas con el conocimiento intrapersonal, interpersonal, la empatía y el autocontrol. Todas estas cuestiones facilitan el equilibrio emocional que nos encamina y dirige hacia el autoconocimiento y reconocimiento de estas.

Por otro lado, también quiero mencionar que el hecho de trabajar las emociones repercutirá favorablemente en el proceso madurativo de los alumnos, así pues, favorece la capacidad de controlar, exteriorizar y reconocer aquellos sentimientos y emociones con los que se pueden encontrar. Pero esto conlleva un proceso de aprendizaje que se debe poner en práctica para la adquisición de estas capacidades, las cuales deben practicarse desde las primeras etapas de la escolarización, para el progreso del niño en su desarrollo.

Es por ello, que el ámbito educativo cobra especial importancia, ya que puede facilitar el aprendizaje emocional. Para ello, la escuela debería optar por un modelo donde haya cabida para las emociones y fomente el aprendizaje de la inteligencia emocional. Por lo tanto, es adecuado seguir planteando cursos, actividades y proyectos de formación en inteligencia emocional dirigidos al profesorado de las escuelas, ya que en sus manos está que los alumnos consigan alcanzar experiencias emocionales que los lleven a conseguir una madurez emocional.

Además, hemos verificado todo lo nombrado anteriormente gracias a la puesta en práctica de dos de las sesiones creadas en un proyecto educativo que creé junto a la profesional en pedagogía terapéutica en mi último centro educativo donde realicé las prácticas.

Este estaba enfocado a la comprensión de la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal dirigido a ciertos alumnos de cuarto de primaria, que tenían dificultad a la hora de gestionar las emociones, de comprenderlas, de escuchar a sus compañeros y de relacionarse con ellos. De forma que, llevamos a cabo dos sesiones para toda el aula en la que se crearon un conjunto de sesiones que las constituyen diversas dinámicas y actividades atractivas y variadas, para llamar la atención de los alumnos, y al mismo tiempo trabajar tanto las emociones, como el trabajo en equipo, la escucha y la comprensión. Trabajo que se vio recompensado a pesar de la brevedad, debido a que muchos otros docentes las pusieron en práctica en sus aulas y los alumnos nombrados anteriormente cohesionaron y trabajaron de manera activa y participativa con el resto del grupo. Es por esto, mi búsqueda y trabajo exhausto en la materia, para poder llegar a alcanzar un mayor nivel de trabajo y comprensión de las emociones y sentimientos.

Por todo ello, los objetivos expuestos al inicio de este trabajo de fin de grado se han alcanzado con éxito en el proyecto programado, ya que gracias a los estudios e investigaciones que diversos autores han realizado y aportado al campo emocional, hemos podido comprender y analizar la educación emocional, para posteriormente transformar toda esta información y llevarla a las aulas en forma de proyecto.

También hemos demostrado todos los beneficios que tiene trabajar las emociones en el aula y verificado la repercusión que tiene una buena base emocional en el futuro de las personas.

Por ende, me gustaría recalcar la importancia de la formación de los docentes en este ámbito, ya que estos son los que conocen el mejor funcionamiento de su aula y sabrán que y cuáles son las actividades para llevar a cabo en su aula para trabajar la competencia emocional.

En definitiva, como futura maestra, me gustaría formar alumnos competentes académicamente que tengan también una actitud constructiva y resolutiva. En definitiva,

formar personas con sentimientos, dispuestas a afrontarlos, a tener autoconciencia de ellos, a comprenderlos y respetar los de los demás.



Figura 2 Jorge Bucay

6. Referencias bibliográficas

- Armstrong, T. y Gardner, H (2011). *Las inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores. Paidós educadores* (Vol. 185, p 279). Obtenido de www.conlicencia.com
- Armstrong, T. (Ed.). (2014). *Amstrong's Handbook of Human Resource Managment Practice. Kogan Page.*
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQi): Technical manual.* Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Berengueras, M. y Vera, J. M. (2015). Las leyes De Educación En España En Los Últimos Doscientos Años. *Supervisión 21. Revista de Educación e Inspección, 38,1-23.* Retrieved from http://www.usie.es/SUPERVISION21/2015_38/SP_21_38_Articulo_Leyes_educacion_ultimos_200_anyos_Berengueras_y_Pont.pdf.supervision22@usie.es
- Bericat, E. (2020). *Crítica de libros Excluidos de la felicidad. La estratificación social del bienestar emocional en España. Reis. Rev.Esp.Investig.Sociol. ISSN* (Vol. 170, pp. 155–172).
- Bisquerra, R. (2004). Competencias emocionales y educación emocional. IV Jornadas Técnicas de Orientación Profesional.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, 21* (1), 7-43.
- Bisquerra, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista del consejo escolar del Estado, 5*(8), 1-27.

- Bisquerra, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal. *Ágora Digital*, (2),4. Recuperado de <http://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo>
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. *Síntesis*, 9, 185-211.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Revista de Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf>.
- Cebriá Alegre, N. (2017). Educación emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela primaria (TFG). Universitat de les Illes Balears, Islas Baleares.
- Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. 13/4/2005 (págs. 1 a 34). Obtenido de www.uv.es/=choliz
- Cotini, N. (2005). La educación emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Psicodebate*, 5, pp. 63-80. Recuperado de: <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/452>
- Díaz, JL; Flores, E.O. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud mental*. 24(4), 20-35.
- Durlak, J. A., Weissberg, RP., Dymnicki, AB., Taylor, RD., y Schellinger, KB. (2011). El impacto de mejorar el aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metaanálisis de las intervenciones universales basadas en la escuela. *Desarrollo infantil*, 82(1), 405-432.
- Dymnicki, A., Sambolt, M., y Kidron, Y. (2013). Improving college and career readiness by incorporating social and emotional learning. Washington, DC: College and Career Readiness and Success Center.

Espigares Navarro, J.M. (2009). La vida afectiva: motivación, sentimientos y emoción. Temas para la educación, (4), pp.1-8.

Extremera, N., Fernández, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. Revista Iberoamericana de Educación, 33, 1-11. Recuperado de: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/759Extremera.PDF>

Fernández, P., Extremera N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 63-94. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books. Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences the theory in practice*. New York: Basic Books.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Gardner, H (1993). *Inteligencias múltiples. La Teoría en la práctica*. payos (pág.313).Paidós ibérico. Obtenido de <https://books.google.es/bokks>

Goleman, D., Boyatzis, Re y Rhee, KS. (2000). Agrupación de competencias en inteligencia emocional: conocimientos de Emotional Competence Inventroy (ECI). *Manual de inteligencia emocional 99.6 (2000): 343-362*.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1996).

Goleman, D. (2011). *INTELIGENCIA EMOCIONAL (Ensayo) (1.a ed.)*. Editorial Kairós, S. A.

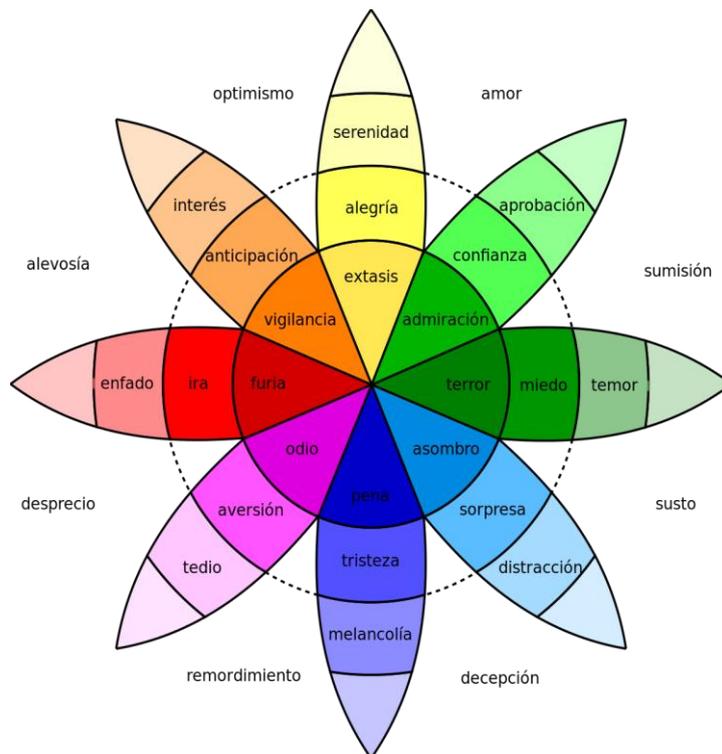
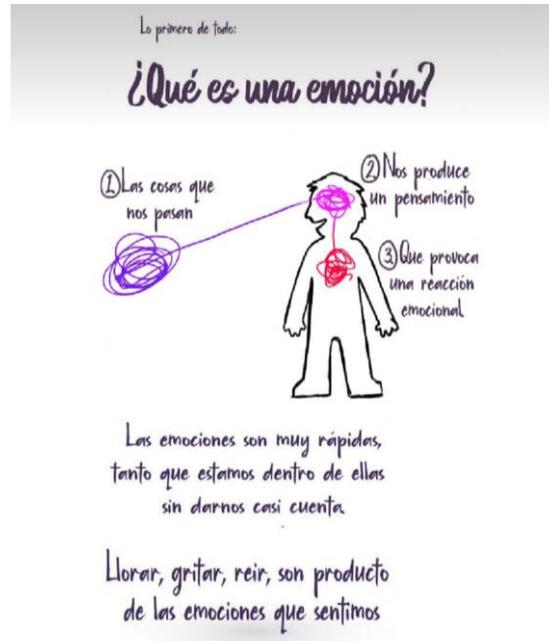
- Jennings, PA., y Greenberg, MT. (2009). El aula prosocial: competencia social y emocional del maestro en relación con los resultados de los estudiantes y el aula. *Revisión de Investigación Educativa*, 79(1), 491–525.
- Jones, S. M., Bouffard, S. M., y Weissbourd, R. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, 94(8), 62-65.
- Joshith, VP. (2012). Emotional intelligence as a tool for innovative teaching. *Journal on Educational Psychology*, 5(4), 54-60.
- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación, BOE núm. 159, España, 4 de julio de 1985. <https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12978-consolidado.pdf>
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo, BOE núm. 238, España, 4 de octubre de 1990.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, España, 4 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, BOE núm. 295, España, 10 de diciembre de 2013. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
- Loinaz, E. S. (2018). Emotions in the classroom: Teachers' perceptions and practice of social and emotional education in four countries (Doctoral dissertation), UCL (University College London).
- Marzo, L., Sala, J y Abarca, M (2002). La educación emocional en la práctica educativa de Primaria. *Bordón: Revista de pedagogía*, 54(4), 505-518.

- Maureira, F. y Sánchez, C. (2011). Emociones biológicas y sociales. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 7 (2), 183-189. Recuperado de: http://revistagpu.cl/2011/GPU_junio_2011_PDF/REV_Emociones_biologicas.pdf
- Mayer, J., Salovey, P. y Caruso, D. (2001). Test de inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT). *Sistemas de Salud Múltiples*, (2003), 2006-2007.
- Mercadé, A. (2019). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: La teoría de las inteligencias múltiples. *Transición a la vida y activa*, 1, 1-7. Recuperado de: <https://materialestic.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gar4dner.pdf>
- Melamed, A. F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: Un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de La Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, 49, 13-38.
- Palmero, F., Guerrero C., Carpi A., Gómez C. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 9, (23-24), 1-25. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2385246>
- Plutchik, R. (1980). UNA TEORÍA PSICOEVOLUCIONARIA GENERAL DE LA EMOCIÓN. *En teorías de la emoción* 1(págs. 3-33). Elsevier.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>
- Ruiz-Rodríguez, JA. y Corchuelo-Fernández, C. (2015). Una aproximación a la educación emocional desde el marco legislativo. *I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional, CIECE. Prevención de Dificultades Socio-Educativas*, 192-199.

- Salovey, P. y Mayer, D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P. y Sluyter, D.J. (Eds.), (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Nueva York: Basic Books.
- Schonert-Reichl, KA., Kitil, MJ., y Hanson-Peterson, J. (2017). Para llegar a los estudiantes, enseñe a los maestros: un análisis nacional de preparación de maestros y aprendizaje social y emocional. Informe preparado para CASEL. Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional (p.235). Obtenido de <http://ezproxy.library.uvic.ca/login>
- Vallés, A. (2001). La inteligencia emocional y sus habilidades. Bases Neuroanatómicas. III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional, 22-45.
- Velenzuela, M & Ambriz, Y. Inteligencia emocional, Como ser inteligente manejando nuestras emociones. SCS & coaching.
- Villamizar, G.,& Donoso, R. (2013). Definiciones y teoría sobre inteligencia. Revisión Histórica. *Psicogente*, 16 (30), pp. 407-423. Recuperado de: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/psicogente/article/view/289/0>.
- Vivas, M, Gallego, D & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. 2da edición. Mérida, Venezuela.
- Weissberg, RP., Durlak, JA., Domitrovich, CE., y Gullotta, TP (Eds.) (2015). *Aprendizaje social y emocional: pasado, presente y futuro*. Manual de aprendizaje social y emocional: investigación y práctica, 3-19.

7. Anexos

- **Anexo 1:**



● **Anexo 2:**

Las emociones

Es la emoción unida a la búsqueda de diferentes medios previos a la sensación o situación a vivir, generando de esta forma expectativas para ello. Esta, nos permite prepararnos e identificar estas emociones a sentir.

Emoción relacionada con la seguridad que tiene y muestra una persona en los aspectos positivos con su entorno, para generar lazos sociales y de apoyo.

Es una emoción negativa que se manifiesta cuando el individuo percibe un peligro presente e inminente. También genera y provoca inseguridades en la capacidad de manejar una situación de amenaza.

Es una emoción que se produce en consecuencia a acontecimientos que se consideran como negativos o melancólicos.

Emoción que se manifiesta ante aquellos sucesos inesperados e imprevistos que pueden surgir.

Sentimiento intenso de rechazo hacia alguien o hacia algo concreto.

Es una emoción negativa que se desarrolla y genera en una persona cuando se encuentra ante situaciones injustas.

Emoción que se produce en un aumento de energía, se activa y potencia cuando el sujeto se encuentra en acontecimientos positivos.



Las emociones

<p>Alegría</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>	<p>Tristeza</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>
<p>Confianza</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>	<p>Odio</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>
<p>Miedo</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>	<p>Ira</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>
<p>Sorpresa</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>	<p>Anticipación</p> <div style="border: 1px dashed gray; height: 40px; width: 100%;"></div>



● Anexo 3:

EMOCIONES

ESCUCHA LO QUE LEERÁ TU MAESTRA Y MARCA CON UNA X LA EMOCIÓN QUE PROVOCA CADA SITUACIÓN.

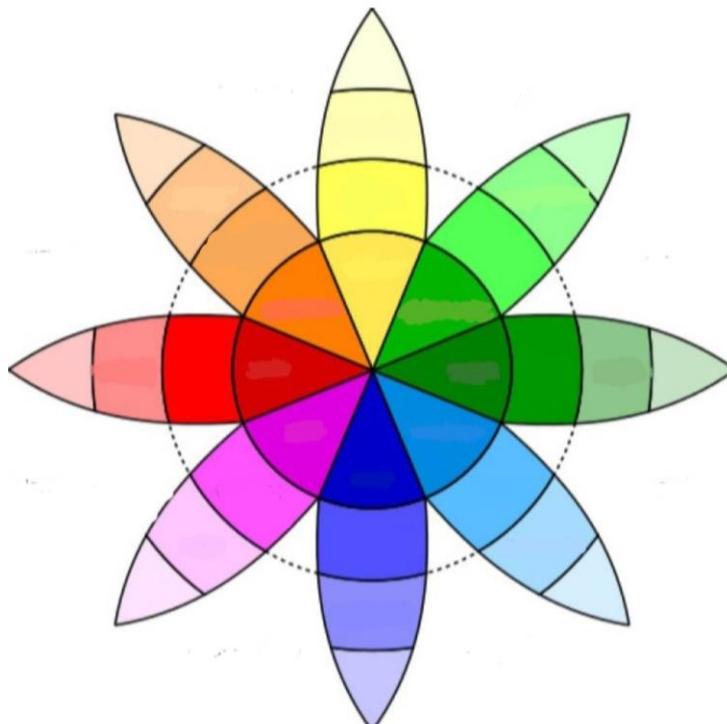
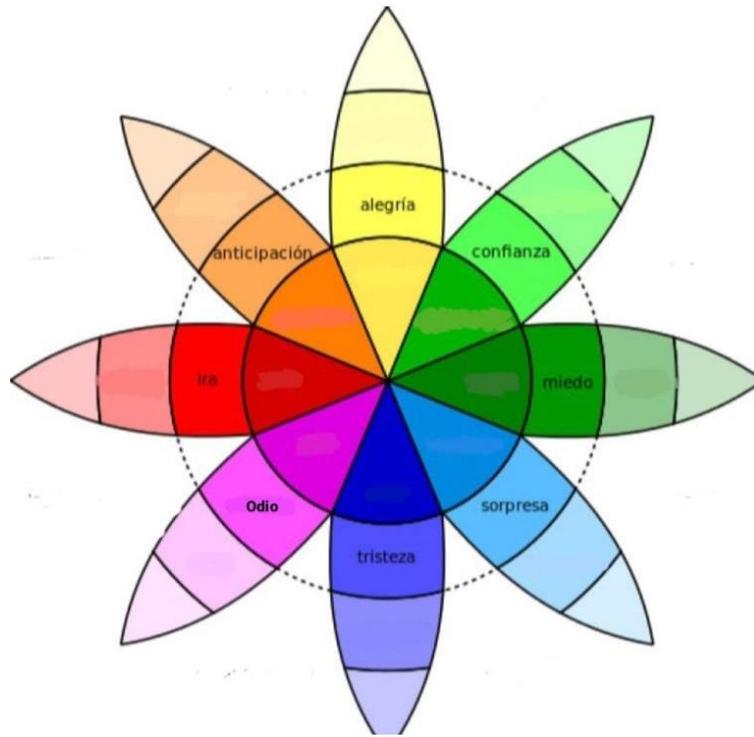
	 alegría	 sorpresa	 dolor	 tristeza	 enojo
1.- Tu hermano está enfermo.					
2.- Te caes y te lastimas.					
3.- Visitas a tus abuelitos.					
4.- Te quitan tus juguetes.					
5.- Encuentras un regalo inesperado.					
6.- Obtuviste buena calificación.					
7.- Se pierde tu perrito.					
8.- Te lastimas con una puerta.					
9.- Llega a tu casa un amigo que hace tiempo no veías.					
10.- Observas que lastiman a tu mascota.					

● Anexo 4:

Las siguientes frases te ayudarán a conocer y comprender tus propias emociones

- Soy una persona feliz cuando.....
- Tengo miedo cuando
- Lo que más me enfada es
- Estoy triste cuando.....
- Me siento querid@ cuando
- Odio cuando
- Confío en.....
- Me produce tristeza
- Para mi una sorpresa es
- Lo que más me cuesta de controlar es
- Cuando tengo mucha ira me provoca
- Cuando tengo miedo siento
- Me admiro por.....
- Siento amor por
- Siento ira cuando
- Cuando estoy estresad@ hago.....

• Anexo 5:



- **Anexo 6:**

Escala numérica

- 1- El alumno/a no alcanza el objetivo a conseguir, además de no mostrar interés por conseguirlo.
- 2- El alumno/a sí muestra interés, pero no consigue alcanzar el objetivo a conseguir.
- 3- El alumno/a muestra interés y consigue en gran parte el objetivo, no en su totalidad.
- 4- El alumno/a muestra interés y consigue alcanzar con éxito los objetivos.

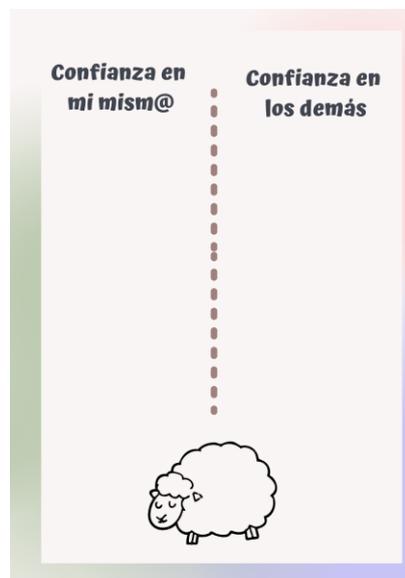
Ítems	1	2	3	4
El alumno/a relaciona las definiciones con su emoción				
El alumno/a escucha a sus compañeros y trabaja en equipo				
El alumno/a sabe identificar la emoción asociada a la situación				
El alumno/a redacta y expone diferentes ejemplos en las frases a seguir				
El alumno/a expone ejemplos reales y de su vida cotidiana				

- **Anexo 7:**

Escala Tipo Likert

Ítems	Nunca o casi nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Siempre o casi siempre
El alumno/a ha participado de manera activa a lo largo de la sesión.				
El alumno/a ha utilizado términos adecuados y conceptos clave con el tema a tratar, como; emoción, contento, diversión, positividad..				
El alumno/a identifica la alegría en el vídeo y lo comparte con el resto de la clase				
El alumno/a reconoce la alegría y expone ejemplos de ella en su vida cotidiana				

- **Anexo 8:**



- **Anexo 9:**

Escala Tipo Likert

Ítems	Nunca o casi nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Siempre o casi siempre
El alumno/a ha participado de manera activa a lo largo de la sesión.				
El alumno/a ha utilizado términos adecuados y conceptos clave con el tema a tratar, como; sentimiento o compañerismo.				
El alumno/a identifica la confianza en el vídeo y lo comparte con el resto de la clase				
El alumno/a ayuda en todas aquellas dificultades en las que se puede encontrar su compañero/a a lo largo de su camino “a ciegas”.				
El alumno/a escribe las sensaciones que le han provocado confiar en otra persona y en sí mismo.				
El alumno/a comprende el concepto ya que pone de ejemplo a una persona con la que tiene confianza.				

● **Anexo 10:**

Ficha para trabajar los miedos

¿Por qué me da miedo?

Tengo miedo a...

¿Cómo me siento?

¿Qué ocurre cuando tengo miedo?

¿Qué hago?

¿En qué pienso?

¿Qué puedo hacer para controlar este miedo?

¿Qué cosas no puedo hacer?



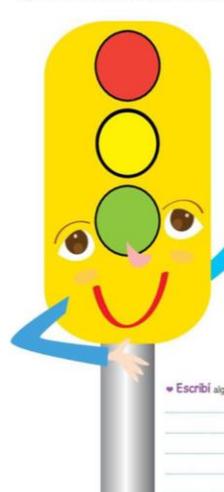
● **Anexo 11:**


EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Existe una técnica llamada "la técnica del semáforo" que nos ayuda a manejar nuestras emociones.
 ● Léela para aprender.

LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Cada vez que sientas que necesitas MANEJAR algunas de TUS EMOCIONES.



PARÁ:
Detenete cada vez que lo sientas y lo necesites.

PENSÁ:
Reflexiona para darte cuenta de lo que sientas y de la situación por la que estás atravesando. Pensa en diversas soluciones.

SOLUCIONÁ:
Elegi una de las situaciones que pensaste; la que te lleve a estar en calma.

● Escribe alguna situación en que la hayas puesto en práctica.

- **Anexo 12:**

Escala tipo Likert

Ítems	Nunca o casi nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Siempre o casi siempre
El alumno ha participado de manera activa a lo largo de la sesión.				
El alumno ha utilizado términos adecuados y conceptos clave con el tema a tratar, como temor.				
El alumno identifica el miedo en el vídeo y lo comparte con el resto de la clase.				
El alumno reconoce la emoción y la identifica en un caso concreto personal. Explicándolo de manera coherente y clara en la ficha a realizar.				
El alumno establece una solución coherente y resolutive ante el miedo identificado.				

- No ha conseguido lograrlo: No consigue alcanzar el objetivo y tampoco muestra interés o motivación para hacerlo

Ítems	Logrado con éxito	Logrado con dificultad	No he conseguido lograrlo
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno mantenido una actitud activa y ha interactuado a lo largo de la sesión 			
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno ha sido capaz comprender y por tanto de identificar en el corto donde ha podido observar la sorpresa, compartiéndolo con sus compañeros 			
<ul style="list-style-type: none"> - El alumno ha pensado con el conocimiento del término sorpresa según los gustos y aficiones de su compañero/a para 			

organizarle una sorpresa.			
------------------------------	--	--	--

- **Anexo 15:**



- **Anexo 16:**

Escala de tipo Likert

Ítems	Nunca o casi nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Siempre o casi siempre
El alumno ha participado de manera activa a lo largo de la sesión.				
El alumno ha utilizado términos adecuados y conceptos clave con el tema a tratar, como ayuda, comprensión, escucha...				
El alumno identifica la tristeza en el vídeo y lo comparte con el resto de la clase.				
El alumno reconoce la emoción y sabe buscar soluciones que él/ella puede hacer para ayudar a resolver este sentimiento negativo.				

- **Anexo 17:**



- **Anexo 18:**

Historia de : _____

Erase una vez _____

1ª solución _____

2ª solución _____

● **Anexo 19:**

Rúbrica para la historia

	Principiante	Avanzado	Experto
Estructura clara de la historia: introducción, nudo y dos soluciones.	El alumno utiliza una estructura poco adecuada para la creación de la historia.	El alumno utiliza una estructura clara, pero no se ha diferenciado la introducción del nudo.	El alumno utiliza una estructura clara de la historia.
Historia coherente con la emoción a trabajar.	El alumno narra una historia que no tiene coherencia.	El alumno narra una historia donde faltan matices para saber identificar la emoción a trabajar.	El alumno narra una historia coherente y donde se observa de manera precisa la emoción a trabajar.
Utiliza conceptos y redacta actuaciones donde se ve presente el miedo.	El alumno no utiliza conceptos relacionados con la emoción. Además de que no se ven actuaciones donde esté presente la emoción.	El alumno utiliza uno o dos conceptos relacionados con la emoción y sí se ve algún ejemplo de actuación o identificación de la emoción.	El alumno utiliza y enriquece su historia con conceptos relacionados con la emoción. También expone actuaciones donde se ve reflejada la emoción.

<p>Las dos soluciones de la historia son opuestas.</p>	<p>El alumno redacta dos soluciones parecidas.</p>	<p>El alumno redacta dos soluciones que tienen pocos matices que las diferencien.</p>	<p>El alumno redacta dos soluciones muy diferenciadas entre sí.</p>
<p>Expone de manera oral el por qué escogería una de las dos soluciones.</p>	<p>El alumno no utiliza ni explica el porqué de la solución escogida.</p>	<p>El alumno explica porque escoge una de las dos soluciones, pero no refleja ningún conocimiento adquirido en la sesión.</p>	<p>El alumno explica porque escoge una de las dos soluciones y refleja el conocimiento adquirido a lo largo de la sesión.</p>

● **Anexo 20:**


Policlínico Continental

Consejos del especialista



TÚ TIENES EL CONTROL
(consejos para controlar la ira)



01
Piensa antes de hablar.



02
Una vez ya calmado, expresa tu molestia.



03
Haz ejercicios, para reducir el estrés.



06
Usar frases en primera persona para hablar del conflicto.



05
Identifica soluciones ante tus problemas.



04
Tómate un respiro.



07
NO albergues resentimientos.



08
Usa el humor para liberar la tensión.



09
Practica habilidades de relajación.



10
Analiza si necesitas ayuda para controlar la ira.



Calle: (064) 481 456 anexo: 200
 Lunes a sábado de 8:00a.m. a 8:00 p.m.
 Antequeroes, Jr. Dos de Mayo N°570
 El Tambo - Huancayo

www.policlinicocontinental.pe

- **Anexo 21:**

Lista de chequeo:

Ítems	Sí	No
El alumno ha participado de manera activa a lo largo de la sesión.		
El alumno ha utilizado términos adecuados y un vocabulario amplio relacionado con el enfado.		
El alumno identifica la ira en el vídeo y lo comparte con el resto de la clase.		
El alumno comprende los términos respiración, relajación y calma ya que exponen situaciones donde lo sienten.		
El alumno crea una botella de la calma de manera motivada y participativa.		

● **Anexo 22:**

Las Claves de la Educación emocional

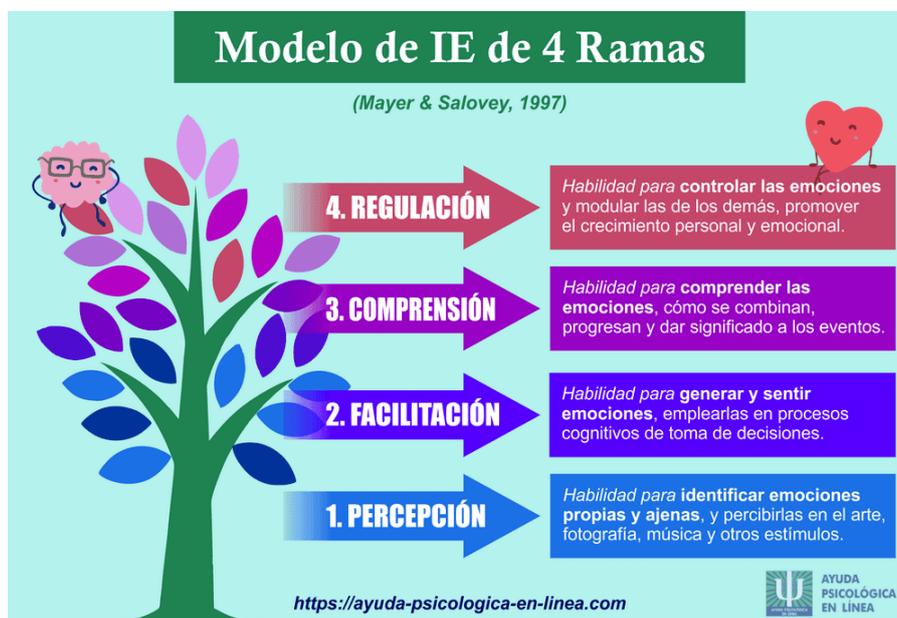
<p>Identificar y Reconocer las emociones</p> 	<p>Saber lo que siento en cada momento, ser consciente de las propias sensaciones y no confundir esa emoción con otra.</p>
<p>Aceptar y comprender las emociones</p> 	<p>Conocer lo que he pensado para sentirme así, aceptar mi estado emocional y comprenderlo sin presión, ni prisa por cambiarlo.</p>
<p>Deja que fluyan y cumplan su función</p> 	<p>Dejar que cada emoción cumpla su función, que fluya y que pase, no debemos dejarlas dentro.</p>
<p>Expresarlas de manera adecuada</p> 	<p>Aprender estrategias para dejar una salida de las emociones de un modo positivo.</p>


www.educayaprende.com

powered by 

Celia Rodríguez Ruiz

● **Anexo 23:**



- **Anexo 26:**

Lista de chequeo:

Ítems	Sí	No
El alumno ha participado de manera activa a lo largo de la sesión.		
El alumno ha utilizado términos adecuados y un vocabulario amplio relacionado con las emociones trabajadas.		
El alumno identifica la empatía y anticipación en el vídeo y lo comparte con el resto de la clase.		
El alumno expone aquello que ha aprendido con coherencia a lo llevado a cabo en las sesiones.		
El alumno piensa en utilizar la información obtenida a lo largo de las sesiones, exponiendo ejemplo y cosas concretas a realizar.		

● **Anexo 27:**

Cuando Félix se ha despertado esta mañana, ha visto que se ha hecho pis en la cama. ¿Cómo se siente?



¿Qué hago cuando veo a una persona triste?

- Pregunto ¿qué te pasa?
- Le regaño: «No se llora, para ya»
- Le doy un pañuelo
- Me río, que cara más rara pone



Paula Villena Bolinches

Cuándo te has sentido así

Cuando juego



me pongo contento.

Cuándo te has sentido así



Anabel Cornago

Brenda se siente muy triste por que le duele mucho la tripa. ¿Qué podemos hacer?



El abuelo de Arturo Está muy enfermo y Arturo Se siente muy triste. ¿Qué podemos hacer?



Cuándo te has sentido así



Cuándo te has sentido así



Cómo te sientes si...



Te quitan el juguete con que estás jugando

Cómo te sientes si...



Te regalan una bolsa de caramelos

Anabel Cornago

¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO? ¿POR QUÉ?



¿QUÉ PUEDE HACER PARA TRANQUILIZARSE?



Puede:

- Respirar hondo y despacito.
- Pensar en cosas divertidas.
- Abrazar al osito.
- Cantar una canción molona...

Nuria Martínez Reyes

Cómo te sientes si...



Te encuentras un bicho al levantar una piedra

Cómo te sientes si...



Se te rompe el globo

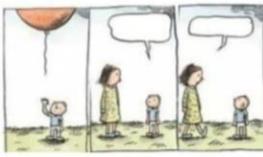
¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO? ¿POR QUÉ?



¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO? ¿POR QUÉ?



Raúl está jugando con su globo pero se le escapa y no puede cogerlo. Se siente muy triste por qué le encantaba su globo rojo. ¿Qué puede hacer?



Pon cara triste y pregunta a los demás jugadores: **¿cómo me siento?** Ellos tienen que adivinarlo



¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO?
Él estaba el primero pero otro niño se ha colado.



¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO?
¿Crees que está bien lo que piensa hacer?



Paula Villena Bolinches

Nuria Martínez Reyes

El perro de Jairo estaba enfermo y ha muerto. ¿Cómo se siente? ¿Qué puede hacer?



¿Alguna vez se ha muerto una persona o animal querido? ¿Cómo te sentías? ¿Qué has hecho?

A cada persona le ayudan cosas diferentes para sentirse mejor cuando está triste, Dime 5 cosas que se pueden hacer cuando te sientes triste.

¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO?
¿POR QUÉ PIENSAS ESTO?



¿Qué debe hacer para tranquilizarse?

¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO?



¿Crees que expresar lo que sientes puede ayudarte?

INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTEN?

INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTE?

María Román

Emociones.
Estoy enfadado.



No puedo:
Pegar Morder



Emociones.
Estoy enfadada.



¿Qué puedo hacer?
Beber agua Respirar



INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTE?

INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA

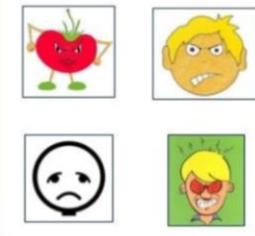


¿CÓMO SE SIENTEN?

Emociones.
¿Qué imagen expresa una emoción distinta a las demás?



Emociones.
¿Qué imagen expresa una emoción distinta a las demás?



¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO? ¿POR QUÉ?



¿Cómo te sientes cuando no haces tus deberes?

¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO?

- Contento
- Asustado
- Arrepentido



Nuria Martínez Reyes

INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTEN?

INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTE?

María Román

¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO ? NO HA HECHO CASO A SU MONITOR Y NO RECOGIÓ SU HABITACIÓN ¿QUÉ DEBE HACER?



¿CÓMO SE SIENTE MAMA ? ¿POR QUÉ?



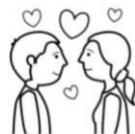
¿Qué debo hacer?

INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTEN?

INVENTA UNA HISTORIA PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTEN?

Emociones

¿Qué podemos hacer cuando tenemos miedo para sentirnos mejor?



Emociones

El miedo no siempre es malo.. ¿Puedes decir para que sirve sentir miedo?



Para advertirnos de un peligro real o uno creado por nuestra mente.

CÓMO ME SIENTO SI



Me hacen un regalo

¿CÓMO DEMUESTRO LO QUE SIENTO?

CÓMO ME SIENTO SI



Mi amigo se va a vivir a otra ciudad

¿CÓMO DEMUESTRO LO QUE SIENTO?

María Román

Emociones

Pedro y Ana han recibido de regalo un libro que les ha gustado mucho. ¿Cómo crees que se sienten? Actúa esa emoción



Emociones

Pablo está haciendo su tarea de la escuela y su hermano le ha rayado el cuaderno. ¿Cómo crees que se siente?



¿Qué podría hacer para calmarse?

CÓMO ME SIENTO SI



Mañana tengo un examen

¿CÓMO DEMUESTRO LO QUE SIENTO?

CÓMO ME SIENTO SI



Es mi cumpleaños

¿CÓMO DEMUESTRO LO QUE SIENTO?



¿Cómo se siente el niño?
¿Por qué?



Enfadado Triste
Orgullosos

Paula
Villena
Bolínches

Dime tres ocasiones en
las que te hayas sentido
triste



¿Qué ocurrió? ¿Qué hiciste?

Quién siente...

sorpresa



Quién siente...

enfado



Anabel
Cornago

Hoy en el colegio es el
cumpleaños de Ana,
ha invitado a todos los
niños de su clase a
una gran fiesta. No ha
invitado a Juan.



¿Cómo se siente Juan?

¿Cómo se siente el niño?
¿Por qué?



Triste Contento Enfadado

Quién siente...

aburrimiento



Quién siente...

alegría



Emociones.

¿Cómo te sentirías si te
sucudiese lo de la imagen?
Haz el gesto.



Asustado - Triste
Nervioso - Contento
Preocupado - Enfadado

Emociones.

Di e imita como te sientes
cuando alguien te abraza



Asustado - Triste
Nervioso - Contento
Preocupado - Enfadado

Emociones.

Di e imita como te sentirías
si ganases una carrera.



Asustado - Triste
Nervioso - Contento
Preocupado - Enfadado

Emociones.

¿Cómo te sientes cuando
estás con tu mejor amigo?



Asustado - Triste
Nervioso - Contento
Preocupado - Enfadado

¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?



TU CUERPO SE
HACE CHIQUITO
TUS OJOS
COMIENZAN A
LAGRIMEAR
SOLO TIENES
GANAS DE ESTAR
SOLITO O QUE
ALGUIEN TE VENGA
A ABRAZAR



Buscapalabra

Empieza con E. Es una emoción que nos hace fruncir el ceño y aparece por ejemplo cuando vivimos situaciones injustas.



ENOJO

Buscapalabra

Empieza con S. Es una emoción que aparece por ejemplo cuando nos dan un hermoso regalo que no esperábamos



SORPRESA

Buscapalabra

Empieza con F. Es una emoción que nos hace sonreír y aparece cuando algo nos pone muy contentos.



FELICIDAD

Buscapalabras

Empieza con LL. Es una emoción que nace cuando algo nos molesta o nos duele, y nos sale lagrimitas por los ojos.



LLANTO

Buscapalabra

Empieza con T. Es una emoción que se siente en situaciones que nos ponen mal.



TRISTEZA

Buscapalabras

Empieza con D. Es una emoción que se siente cuando no sabemos que decidir.



DUDA

Buscapalabra

Empieza con A. Es una emoción que sentimos con el corazón por nuestros seres más queridos.



AMOR

Buscapalabra

Empieza con T. Es una emoción que sentimos cuando algo nos atemoriza.



TEMOR



INVENTA UNA HISTORIA
PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTEN?

INVENTA UNA HISTORIA
PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTE?

María Román

Como me siento sí...



...es mi fiesta de cumpleaños y vienen muchos amigos a mi fiesta ¿por qué?

Como me siento sí...



...mi mejor amigo dice una mentira sobre mí a otros niños ¿por qué?

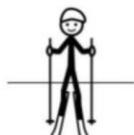
Lupe
Corrales

INVENTA UNA HISTORIA
PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTEN?

INVENTA UNA HISTORIA
PARA LA VIÑETA



¿CÓMO SE SIENTE?

Como me siento sí...



...me caigo en un charco por la calle y todo el mundo me está mirando. ¿por qué?

Como me siento sí...



...mi hermana ha roto el dibujo que le estaba haciendo a papá ¿por qué?

Emociones.

Mercedes Lancharro

La relajación alivia las preocupaciones. Ayuda a un compañero a relajarse pasando tu mano por su frente "como si la barrieras".



Emociones.

Mercedes Lancharro

Jugando podemos distraernos de las preocupaciones.. ¿Cuál es tu juego favorito?



Emociones.

Mercedes Lancharro

Lula está cansada, su perro no para de ladrar y no la deja dormir.



¿Cómo se sentirá Lula?
¿Qué puede hacer Lula para conseguir dormir?

Emociones.

Mercedes Lancharro

Explica como se sentirá esta niña que su mascota está enferma.



¿Cómo podrías ayudarla para que se sintiese mejor?

¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?



**TU CUERPO SE
HACE CHQUITO
TUS OJOS
COMIENZAN A
LAGRIMEAR
SOLO TIENES
GANAS DE ESTAR
SOLITO O QUE
ALGUIEN TE VENGA
A ABRAZAR**



¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?



MI CARA SE PONE
ROJA,
MIS OJOS SE
EMPIEZAN A
GRANDAR
CUANDO LA SIENTO
ME PONGO A
GOLPEAR COSAS
Y MI CUERPO
TENSO ESTA.

¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?



POR LAS NOCHES
TE HACE TEMBLAR
SI OYES RUIDO EL
SUEÑO TE
QUITARÁ
Y CON LA LUZ
PRENDIDA
QUERRAS
DESCANSAR

¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?



EN TU CARA SE
DIBUJA UNA
SONRISA
Y TUS OJOS
EMPIEZAN A BRILLAR
LA SIENTES CUANDO
ALGO BONITO
OCURRE
Y LO QUIERES
CELEBRAR

¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?



LO MEJOR QUE
TENGO, ES QUE NO
ME ESPERAS, PERO
CUANDO LLEGO, TU
CORAZON SE LLENA
Y FASCINADO SE
QUEDA.