



**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA  
TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL CON  
ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO

---

Dpto. Didáctica y Organización Educativa

Facultad de Ciencias de la Educación

Grado de Educación Primaria

Autora: Carla Gutiérrez Torres

Tutora: María del Carmen Llorente Cejudo

Curso: 2019/2020

## **RESUMEN**

El principal objetivo de la educación en nuestro país es lograr la inclusión de todo el alumnado. No obstante, tenemos que ser conscientes de que la sociedad actual exige unas competencias que la escuela, normalmente, no proporciona, como es la competencia emocional. Es muy importante conocer y saber gestionar las diferentes emociones que experimentamos cada día, porque, de esta manera, conseguiremos un mayor bienestar personal y aprenderemos a convivir en sociedad.

Con la realización de este trabajo, pretendo resaltar la importancia de la Educación Emocional en el ámbito educativo, elaborando un programa de intervención aplicable para el 1º ciclo de Educación Primaria. Dicho programa constará de un total de 16 actividades que se llevarán a cabo bajo un enfoque constructivista, en el que el alumnado participante será el protagonista de su aprendizaje.

## **PALABRAS CLAVE**

Bienestar, desarrollo, educación, escuela, infancia.

## **ABSTRACT**

The main objective of education in our country is to achieve the inclusion of all students. However, we need to be aware that today's society demands competences that the school, normally, doesn't provide, as is emotional competence. It's very important to know and know how to manage the different emotions that we experience every day, because, in this way, we will achieve greater personal well-being and learn to living in society.

With the realization of this work, I expect to highlight the importance of Emotional Education in the educational field, developing an intervention program applicable to the 1st cycle of Primary Education. This program will consist of 16 activities to be carried out under a constructivist approach, where the participating students will be the protagonist of their learning.

## **KEY WORDS**

Well-being, development, education, school, childhood.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	Página 5
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	Página 6
2.1. Conceptualización y clasificación de las emociones.....	Página 6
2.2. Desarrollo emocional en Educación Primaria.....	Página 10
2.3. De la inteligencia emocional a la educación emocional.....	Página 11
2.3.1. Breve evolución de la inteligencia emocional.....	Página 11
2.3.2. Concepto de Educación Emocional.....	Página 13
2.3.3. Educación emocional. Principios éticos.....	Página 14
2.3.4. Prácticas para un desarrollo emocional sano.....	Página 15
3. OBJETIVOS.....	Página 17
4. METODOLOGÍA.....	Página 18
4.1. Descripción general de la intervención.....	Página 18
4.2. Objetivos de la intervención. ....	Página 19
4.3. Contenidos. ....	Página 20
4.4. Competencias clave.....	Página 21
4.5. Metodología.....	Página 22
4.6. Distribución temporal de la intervención.....	Página 23
4.7. Sesiones. ....	Página 24
4.8. Recursos materiales y espaciales.....	Página 48
4.9. Evaluación. ....	Página 49
5. CONCLUSIONES.....	Página 53
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Página 56

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre emociones y rasgos corporales.....	Página 9
Tabla 2. Cuadro comparativo de los modelos de Salovey-Mayer y Goleman.....	Página 12
Tabla 3. Contenidos del programa.....	Página 20
Tabla 4. Cuadro resumen de la distribución temporal del programa.....	Página 23
Tabla 5. Ficha de trabajo de la actividad 10.....	Página 37
Tabla 6. Plantilla de observación evaluación continua.....	Página 50
Tabla 7. Rúbrica evaluación final.....	Página 50
Tabla 8. Cuestionario evaluación para los alumnos.....	Página 52

## **1. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo es un documento en el cual pretendo profundizar en el campo de la inteligencia y la educación emocional dentro el ámbito educativo, más concretamente en la etapa de Educación Primaria. En primer lugar, explico qué son las emociones, cómo se clasifican y cómo se desarrollan en edades escolares. Además, he realizado un breve recorrido histórico para conocer más acerca de la inteligencia emocional, y de la Educación Emocional, que es en lo que se basa, principalmente, este programa. Esto irá acompañado de una serie de prácticas beneficiosas para un desarrollo emocional sano, las cuales serán de gran utilidad a la hora de elaborar las actividades respectivas a cada sesión.

Por otro lado, expondré un programa de intervención mediante el cual se trabajará y potenciará la Educación Emocional en la escuela, en concreto en la etapa de Educación Primaria, como ya he comentado en el párrafo anterior.

Inicialmente, mi propósito era llevarlo a cabo en el C.E.I.P. Jacarandá, centro educativo donde realizaría las prácticas curriculares, siempre que el tutor profesional lo viese conveniente, para obtener resultados y poder analizarlos. Sin embargo, debido a la situación actual de pandemia que estamos viviendo, esto no va a ser posible, por lo que me limitaré solo a elaborar el plan de intervención y sacar mis propias conclusiones.

La idea de realizar este plan de intervención nace como consecuencia de muchos momentos de reflexión personal sobre el escenario educativo actual, en el que predomina la adquisición de conocimientos cognitivos. Considero que las escuelas no poseen la consideración que requiere la importancia del desarrollo emocional del alumnado. Por ello, es necesario fomentar la concienciación sobre este tema en los centros educativos, y tener la iniciativa suficiente para llevar a cabo programas en los que se desarrollen estos aspectos.

Existen estudios que demuestran que los niños con un desarrollo emocional adecuado son más felices, tienen mejor rendimiento en la escuela y adquieren una mayor confianza en sí mismos. Además, estas capacidades se mantienen hasta la edad adulta, impulsándoles al éxito no solo en el ámbito escolar, sino en su vida afectiva, personal y profesional.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Conceptualización y clasificación de las emociones.

#### ▪ Conceptualización.

La palabra ‘emoción’ aparece registrada en nuestra lengua desde el siglo XVII cuando llegó del francés ‘émouvoir’, aunque su verdadero origen proviene del latín ‘emovere’, que significa mover hacia afuera, sacudir.

Su significado ha sido cuestionado y explicado de diversas maneras a lo largo de la historia. Algunos filósofos como Platón y Aristóteles le atribuían un carácter negativo y perturbador, mientras que Tomás de Aquino y Descartes defendieron una visión más pasional, relacionada con el bienestar personal y la interacción entre el cuerpo y el alma. Siglos posteriores, autores como Darwin, Harlow y McLean, entre otros, se basan en el significado de la ‘emoción’ desde un enfoque psicobiológico.

Actualmente, podemos encontrar muchas definiciones diferentes, pero, indiscutiblemente, la definición de Bisquerra (2000) es una de las más difundidas:

*“Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”* (p. 61).

El acontecimiento al que se refiere Bisquerra, también denominado estímulo, puede ser externo o interno; real o imaginario; pasado, presente o futuro. Este estímulo, generador de emociones, recibe el nombre genérico de ‘objeto’, y dentro de él se encuentran los hechos, las cosas, los animales, las personas, etc.

Otra definición aceptada en la actualidad es la de Goleman (1996):

*“El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos, y el tipo de tendencias a la acción que los caracterizan.”* (p. 418).

En definitiva, tomando como referencia las definiciones de distintos autores, se podría decir que las emociones son respuestas biológicas creadas por el cerebro, originadas por los estímulos que nos proporciona nuestro entorno.

Bisquerra (2013) distingue tres componentes principales que constituyen la emoción: *neurofisiológico, conductual y cognitivo*.

- El componente neurofisiológico se manifiesta en respuestas involuntarias, como pueden ser el aumento de la frecuencia cardíaca, cambios en la respiración, sequedad en la boca, etc. El sujeto no puede controlar estas respuestas del organismo, pero sí puede prevenirlas mediante técnicas como la relajación.
- El componente conductual se refleja, sobre todo, en el lenguaje no verbal: expresiones faciales, movimiento del cuerpo... Todos estos gestos aportan señales muy precisas acerca del estado emocional de una persona. Aprender a controlar la expresión emocional es síntoma de madurez y equilibrio emocional, y sus efectos positivos recaen sobre las relaciones interpersonales.
- El componente cognitivo está relacionado con lo que a veces denominamos "sentimiento", es decir, con las vivencias subjetivas. Los seres podemos sentir miedo, angustia, celos y muchas otras emociones que veremos en el siguiente apartado.

Es cierto que, en numerosas ocasiones, encontramos términos que se utilizan como sinónimos del concepto "emoción", como "estado de ánimo" o "sentimiento". Es por esto por lo que me veo en la necesidad de definir, además, estos términos para que, en ocasiones futuras, se haga un uso correcto de ellos.

Los sentimientos son reacciones mentales surgidas de la interpretación del estado en el que se encuentra nuestro cuerpo, es decir, van apareciendo en función de que el cerebro procesa las emociones. A diferencia de estas, cuya duración es más breve, los sentimientos tienen una duración mayor.

Un estado de ánimo es más bien una actitud. Suele menos intenso que las emociones, pero a su vez más estable que estas y de duración indefinida, la cual puede prolongarse durante horas o incluso días.

## ▪ **Clasificación de las emociones.**

No podemos diseñar un plan de intervención sin conocer los tipos de emociones que existen. Numerosos autores han intentado elaborar una tipología de las emociones y, aunque no todos coincidan, comparten la idea de que estas están situadas en un eje que van del placer al displacer. Algunas emociones son más agradables que otras, pero todas son necesarias y debemos ser capaces de reconocerlas y expresarlas adecuadamente.

Bisquerra (2001), en su obra, propone la siguiente clasificación: *emociones negativas*, *emociones positivas*, *emociones ambiguas* y *emociones estéticas*.

- Las **emociones negativas**, también denominadas desagradables, son aquellas que experimentamos ante una amenaza o pérdida. Es necesario que tengamos muy presente la idea de que una emoción negativa no significa que sea mala. Erradamente, hemos establecido una identificación de lo negativo con lo malo y lo positivo con lo bueno, y no siempre es así. Es inevitable experimentar emociones de este tipo cuando encontramos dificultades y obstáculos en nuestro día a día, pero esto no debe confundirse con la maldad de la persona.

La ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y la aversión pertenecen a esta categoría.

- Las **emociones positivas** son de carácter agradable, nos proporcionan bienestar. Son aquellas que experimentamos cuando tiene lugar un suceso favorable, cuyas causas están relacionadas con satisfacciones básicas y/o experiencias exitosas.

Pertenecen a esta categoría la alegría, el humor, el amor y la felicidad.

- Las **emociones ambiguas**, también denominadas *borderline* o *neutras*, pueden considerarse positivas o negativas dependiendo de las circunstancias.

La sorpresa, la esperanza y la compasión son emociones propias de esta categoría. Sin embargo, dentro de estas, puede haber matices. Por ejemplo, relacionadas con la sorpresa, encontramos el sobresalto, el asombro, la inquietud y la impaciencia, entre otros.

- Por último, encontramos las **emociones estéticas**, las cuales no pertenecen a las emociones básicas como las mencionadas anteriormente, pero es necesario conocerlas y tenerlas presente a la hora de trabajar en Educación Emocional. Las emociones estéticas tienen su origen en la reacción emocional de determinadas manifestaciones artísticas, como pueden ser una película, una canción, una novela, un cuadro o una obra arquitectónica.

Además de la clasificación que acabamos de ver, es necesario saber que existen una serie de rasgos corporales estrechamente ligados con las emociones que experimentamos, los cuales nos facilitan la identificación y el reconocimiento de estas.

En la siguiente tabla se puede observar la relación de estos rasgos corporales con algunas de las emociones mencionadas anteriormente:

Tabla 1. *Relación entre emociones y rasgos corporales.*

Fuente: Elaboración propia a partir de Ruano (2004)

<b>EMOCIÓN</b>	<b>RASGOS CORPORALES</b>
Alegría	Elevación de las mejillas, arrugas en la piel, inspiración corta y espiración prolongada durante la risa, etc.
Sorpresa	Elevación de cejas, párpados abiertos, inclinación hacia atrás de la cabeza, etc.
Miedo	Palidez, ojos muy abiertos con pupilas dilatadas, rigidez muscular, elevación del tono de voz, aceleración de la respiración, etc.
Tristeza	Descenso de la comisura de los labios, hombros encorvados, pecho contraído, llanto, suspiros, etc.
Vergüenza	Pérdida del contacto visual, escondemos la cara, ruborizarse, etc.
Ira	Respiración intensa, mirada fija, párpado inferior tenso, cejas contraídas y en posición oblicua, apretar los dientes, etc.

## **2.2. Desarrollo emocional en Educación Primaria.**

Desde muy temprana edad, los niños y niñas son capaces de expresar y asociar determinadas situaciones con emociones básicas, como la alegría o el enfado. Conforme van creciendo, empiezan a comprender y experimentar emociones más complejas como la vergüenza o la culpa. Es a partir de ese momento cuando se observan los primeros indicios de la comprensión y el control emocional.

Durante los 6 y 12 años, intervalo que coincide con el periodo de escolarización en Educación Primaria, los niños y niñas tienen que comprender la existencia de emociones contradictorias, conocerlas y aprender a controlarlas.

En la obra de Palacios et al. (1999) se describe una secuencia evolutiva que tomaremos como referencia para conocer en profundidad este proceso:

- Anterior a los 5 años, los niños son incapaces de admitir que una misma situación les provoque dos emociones distintas.
- En torno a los 6-7 años, existe una fase intermedia en la que los niños comienzan a admitir que algunas situaciones provocan más de una emoción, pero siempre considerando que una de ellas precede a la otra.
- Alrededor de los 8 años, los niños comienzan a comprender que existen ciertos acontecimientos que provocan dos sentimientos a la vez, aceptando la posibilidad de experimentar dos emociones, y, finalmente, admitiendo que esto puede llegar a provocar emociones contradictorias.
- No será hasta los 9-10 años cuando los niños alcancen un nivel óptimo de complejidad cognitiva para que sean capaces de tomar conciencia de la ambivalencia emocional.

No obstante, debemos tener en cuenta la existencia de factores que pueden influir en dicho proceso, como los niveles de desarrollo individual del niño o su experiencia social. Este último es de vital importancia, ya que es el contexto social en el que se desenvuelve el niño el encargado de proporcionarle oportunidades de experimentar las diversas emociones y observar dichas emociones en los demás.

## **2.3. De la inteligencia emocional a la educación emocional.**

### **2.3.1. Breve evolución de la inteligencia emocional.**

El concepto ‘‘inteligencia emocional’’ ha sufrido una notable evolución desde el siglo pasado hasta la actualidad. En un primer momento, los autores trataban de medir las manifestaciones de la inteligencia como la capacidad para conocer.

En 1905, el psicólogo francés Alfred Binet, elabora un instrumento capaz de medir las habilidades cognitivas, conocido como la Escala de Inteligencia Stanford-Binet, aflorando así el concepto de ‘‘cociente intelectual’’ (C.I.). Otro psicólogo que presentó preocupación e interés en el ámbito de estudio de la inteligencia ha sido Thurstone con su Teoría de las Aptitudes Primarias, con la que criticó la idea de una inteligencia unitaria, proponiendo así una inteligencia dividida en habilidades.

Sin embargo, no será hasta 1985 cuando las emociones empiecen a tener importancia gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner, que fomentaba, entre otras, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, fundamentadas en la emoción, y de vital importancia para la evolución del concepto de inteligencia emocional.

John Mayer y Peter Salovey inician en 1990 un proyecto titulado ‘‘Movimiento de la Inteligencia Emocional’’, y toman como referencia el modelo de Binet y su cociente intelectual. El objetivo de dicho proyecto no era más que averiguar si ‘‘hubiera un modelo particular de inteligencia basado en las emociones, y, en caso de que así fuera, en cómo medirlo.’’ (Steiner, 2014, p.59). Gracias a esta investigación se desarrolla el primer test de inteligencia emocional, denominado ‘‘Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test’’ (MSCEIT), el cual pretendía medir las diferentes competencias emocionales.

En 1995 aparece una nueva visión de la inteligencia emocional gracias al autor Daniel Goleman y su libro ‘‘Emotional Intelligence’’. Los modelos de Mayer, Salovey y Goleman encuentran elementos comunes (ver tabla 1).

Tabla 2. *Cuadro comparativo de los modelos de Salovey-Mayer y Goleman.*

Fuente: Casafont (2014, 125)

Modelo de Salovey-Mayer	Modelo de Goleman
Percepción emocional (propias y ajenas)	Reconocer las emociones propias
Facilitación emocional del pensamiento	Manejar las emociones
Comprensión emocional	Automotivarse
Regulación emocional (propia y ajena)	Reconocer las emociones ajenas
	Crear relaciones positivas con los demás

Goleman (1996) considera que “toda persona es el resultado de la combinación, en distintas proporciones, entre el C.I. y la inteligencia emocional. [...]. Ambas imágenes, pues, se presentan combinadas porque toda persona posee inteligencia cognitiva e inteligencia emocional, aunque lo cierto es que la inteligencia emocional aporta, con mucha diferencia, la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos.” (p. 92).

En definitiva, el concepto “inteligencia emocional” recoge un conjunto de habilidades las cuales nos permiten estar en contacto con nuestro mundo interior, tener conocimiento y consciencia de nuestros estados emocionales para así conseguir un dominio total de nuestros impulsos, pudiendo disfrutar de un equilibrio emocional.

### **2.3.2. Concepto de Educación Emocional.**

El término ‘‘Educación Emocional’’ aparece por primera vez en la revista neoyorquina *Journal of Emotion Education*, en 1966, con la finalidad de dar respuesta a las perturbaciones emocionales que experimentan las personas, proporcionando pautas para tratar los efectos psicopatológicos de las emociones negativas.

Esta definición se dirige hacia lo que se conoce actualmente como ‘‘terapia emocional’’, tal y como describe Bisquerra (2000), la cual se centra en el tratamiento de las emociones negativas.

Bisquerra (2000) propone una definición completa y actual de lo que hoy día conocemos por Educación Emocional: *‘‘proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social’’*. (p. 243).

Según Cuartero (2014), vivimos en una sociedad en la que la escuela tiene que dar respuesta a una serie de retos sociales. Entre ellos, destacan los siguientes: reducir el fracaso escolar, aumentar la motivación de los discentes, potenciar las relaciones interpersonales y prevenir y disminuir la violencia. La única manera para poder superar dichos retos, de manera conjunta y favoreciendo su desarrollo, es mediante la Educación Emocional.

Educar en emociones es una cuestión de vital importancia. En su obra, Ibarrola (2014) menciona un estudio realizado en EE. UU. sobre las competencias que llevan al éxito, y los resultados fueron los siguientes: las competencias cognitivas representan tan solo un 20%, mientras que las competencias emocionales aportan el 80%. Evidentemente, existe un predominio de las habilidades socioemocionales frente a las habilidades cognitivas, y este dato hay que tenerlo en cuenta.

### **2.3.3. Educación emocional. Principios éticos.**

El bienestar emocional viene acompañado de dos dimensiones diferentes: una personal y otra social. Por este motivo, es imprescindible que en la educación emocional existan unos principios éticos y morales ya “emoción” y “ética” son dos conceptos que están relacionados entre sí, y se complementan mutuamente.

A lo largo de la historia de la ética y la moral, podemos contemplar diferentes autores que han puesto de manifiesto la relación entre la moral y las emociones. Bisquerra (2013) destaca a Aristóteles, filósofo griego que asociaba a la eudemonía “como el centro de la vida moralmente virtuosa”. (p.20). La relación entre los conceptos “educación emocional” y “moral” adquiere relevancia desde el momento en el que las investigaciones fundamentan la moral en las emociones. De esta manera, no existe moral sin emoción, ni educación emocional sin educación moral.

Existen normas morales y normas convencionales, y los niños son capaces de distinguir unas de otras. De tal forma, son conscientes del fuerte impacto emocional que se produce en su interior al incumplir una norma moral, que es mucho mayor que el impacto causado por incumplir una norma convencional.

Basándose en las afirmaciones de Prinz (2008), Bisquerra (2013) en su obra afirma que “las investigaciones han señalado que las personas están más predispuestas a realizar acciones morales positivas cuando previamente se les han inducido emociones positivas”. Las emociones positivas desempeñan un importante papel cuando se trata de ayudar a los demás, mientras que las emociones negativas desempeñan un papel de cara a no hacer daño a los demás.

En resumen, los docentes deben enseñar y educar desde el positivismo ya que, de este modo, lograrán que los discentes desarrollen un comportamiento moral y prosocial de calidad, a partir de los cuales será posible conseguir el bienestar emocional personal.

#### **2.3.4. Prácticas para un desarrollo emocional sano.**

Lantieri (2009) propone desarrollar las competencias emocionales mediante una serie de prácticas a las que denominó ‘‘beneficiosas’’, las cuales enriquecen a nivel emocional a las personas. Entre ellas, destacan las siguientes:

- **El juego.**

Es considerada una de las prácticas más potentes ya que es una forma de experimentar que genera emoción e interés, y encamina a todo aquel que se somete a un aprendizaje para toda la vida. El niño comienza a jugar a edad temprana, y desde ese momento, es capaz de investigar, descubrir y expresar emociones. El juego propaga un clima que incita a expresar nuestras ideas y pensamientos. Según Casafont (2014), el juego desarrolla la capacidad empática ya que acerca a las personas y estas inician un canal de comunicación de sintonía. Gracias al juego, se potencia la resolución de problemas, la creatividad y la imaginación, y se reducen los niveles de estrés.

- **Las caricias, los masajes y la relajación.**

En el momento en el que recibimos una caricia o un masaje se produce una sensación de placer capaz de generar cambios en nuestras constantes fisiológicas, actuando así sobre nuestro sistema inmunológico. Esto se debe a la secreción de hormonas tales como la endorfina, conocida comúnmente como la hormona de la felicidad, la oxitocina, conocida como la hormona de la sociabilidad y la confianza, y la dopamina, conocida como la hormona de la motivación, el placer y el deseo, entre otras.

- **La música.**

En la obra de Casafont (2014), el autor Koelsch sostiene la siguiente idea: ‘‘la música fomenta la cooperación y la empatía gracias al compromiso de todo el cerebro humano cuando se interpreta música y que no hay ninguna estructura cerebral que deje de intervenir’’. (p.181).

- **El arte y la creatividad.**

Si observamos la biografía de algunas figuras relevantes que han destacado por su capacidad artística a lo largo de la historia, contemplaremos que gran parte de sus éxitos son respaldados por el uso de la música, la relajación, la creatividad y la experimentación de los cinco sentidos, en el caso de Leonardo da Vinci. Diversas investigaciones en el campo de la neurociencia avalan el hecho de que, cuando soñamos despiertos, existe una amplia participación de la corteza cerebral. Ibarrola (2013) denomina a este fenómeno “estar en Babia” y lo considera necesario ya que en ese momento el cerebro trabaja de manera muy eficaz. Estudios demuestran que el cerebro trabaja mejor en esos momentos que en cualquier situación rutinaria. Por ello, Ibarrola (2013) considera que el docente debe tener presente este estado de ensimismamiento y no considerarlo motivo de castigo o llamada de atención al discente.

- **La risa y el humor.**

Ambas son manifestaciones naturales propias de las emociones y presentan un alto índice de contagio, por lo que se deben de tener muy en cuenta en el proceso de educar las emociones ya que son altamente beneficiosas. En Casafont (2014), la autora menciona a sujetos que han logrado relacionar el humor con un mecanismo de resiliencia y con la capacidad para enfrentarse a los obstáculos de manera exitosa, disminuyendo así la percepción subjetiva del dolor.

- **La meditación o el “mindfullnes”.**

Para Casafont (2014), la meditación no es la solución a los problemas, pero sirve de ayuda para que los niños obtengan mecanismos internos de defensa para resistir al estrés diario. Lantieri (2009) presenta a Kabat-Zinn como pionero en utilizar la técnica de la atención plena, más conocida como “mindfullnes”. Esta técnica posee numerosas ventajas sobre el cuerpo humano: disminuye considerablemente el dolor y la presión sanguínea, lo cual hace que experimentemos una mayor sensación de bienestar.

### **3. OBJETIVOS**

Mediante la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado pretendo alcanzar varios objetivos. El objetivo principal de mi trabajo pretende destacar la importancia de la Educación Emocional en el ámbito escolar, concretamente en la etapa de Educación Primaria.

Además, planteo una serie de objetivos específicos:

- Comprender en qué consiste la Inteligencia Emocional a partir de las diversas aportaciones realizadas a lo largo de la historia.
- Conocer cuáles son las competencias emocionales necesarias para trabajar con alumnos y alumnas de Educación Primaria.
- Conocer cómo influyen las emociones en niños entre 6 y 12 años.
- Realizar una recopilación de actividades relacionadas con las emociones, que puedan llevarse a cabo posteriormente en los centros educativos.
- Diseñar un plan de intervención de Educación Emocional, conforme al marco teórico elaborado, para un periodo breve de tiempo en la etapa de Educación Primaria.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Descripción general de la intervención.**

El plan de intervención que he elaborado va dirigido al alumnado de 1º ciclo de Educación Primaria, es decir, niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y 8 años. La elección de este ciclo educativo se basa, prácticamente, en que es de vital importancia desarrollar la inteligencia emocional desde edades muy tempranas para obtener resultados positivos. No obstante, es fundamental seguir aplicando programas similares en cursos posteriores para aumentar su eficacia.

La intervención está basada en el desarrollo de cada una de las competencias que propone Goleman, descritas en el apartado 4.4. de este trabajo. Está compuesta por un total de 16 actividades, con una duración aproximada de 30 minutos cada una. En cada sesión trabajaremos dos actividades, por lo que habrá 8 sesiones en total.

La duración total del programa es de un mes escolar, a elección del profesorado que lo vaya a llevar a cabo en su aula. En el apartado 4.6. del trabajo se puede observar una tabla con la distribución temporal completa. La idea es que se trabajen, al menos, dos sesiones a la semana, en las horas de tutoría y alguna otra asignatura impartida por el tutor/a del grupo clase.

Para finalizar este apartado, me gustaría añadir que la intervención se puede llevar a cabo en cualquier tipo de escuela, ya sea pública, privada, concertada, cooperativista, etc. Todo va a depender de la actitud de los docentes y de la disponibilidad de estos. También es importante que el docente tenga unos conocimientos y formación previa sobre Educación Emocional. Es un programa flexible, por lo que el docente que lo lleve a cabo podrá modificar la distribución temporal de las sesiones, añadir u omitir alguna de ellas, según lo vea conveniente, adaptándolas a la realidad del aula.

## **4.2. Objetivos de la intervención.**

Este programa de intervención para trabajar la Educación Emocional sigue una serie de objetivos que se cumplen en todas las sesiones que lo componen, los cuales son los siguientes:

- Conocer e identificar las emociones propias y las de los demás.
- Expresar y comunicar las emociones propias adecuadamente.
- Comprender la relación existente entre las emociones y el comportamiento derivado de estas.
- Potenciar la empatía.
- Trabajar el control emocional.
- Favorecer el interés en la participación de actividades.
- Fomentar la comunicación entre iguales.

### 4.3. Contenidos.

Los contenidos a desarrollar durante el programa están seleccionados acorde a los objetivos establecidos en el apartado anterior, y estrechamente ligados con las competencias emocionales básicas, expuestas en el siguiente apartado del trabajo.

En la siguiente tabla se puede observar la relación entre las competencias emocionales planteadas por Goleman y los contenidos de este programa de Educación Emocional.

Tabla 3. *Contenidos del programa.*

Fuente: Elaboración propia.

COMPETENCIAS EMOCIONALES	CONTENIDOS
AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocemos nuestras propias emociones.</li><li>- Expresamos nuestras emociones a través del arte y la creatividad.</li></ul>
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprendemos a regular nuestros impulsos.</li><li>- Aprendemos a generar emociones positivas.</li></ul>
AUTOMOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autoconcepto.</li><li>- Autoestima.</li></ul>
EMPATÍA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprensión de las emociones de los demás.</li><li>- Aprendemos a ponernos en el lugar de los demás a través de cuentos.</li></ul>
DESTREZA SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- La risa y el humor como herramienta social.</li><li>- Habilidades sociales y de comunicación.</li><li>- Aprendemos a resolver conflictos.</li></ul>

#### 4.4. Competencias clave.

Debido a que el currículo de Educación Primaria de la comunidad autónoma de Andalucía no hace alusión a ninguna competencia relacionada con la Educación Emocional, voy a basarme en las competencias básicas que propone Goleman (1996).

El autor, determina dos bloques en los que se desarrollan, una por una, las competencias emocionales básicas. El primero de ellos, engloba aquellas competencias de carácter personal, es decir, determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Dentro de este bloque encontramos las siguientes competencias: autoconciencia emocional, autorregulación emocional y automotivación.

El segundo bloque, abarca las competencias de carácter social, es decir, determinan el modo en que nos relacionamos con el resto. Dentro de este bloque encontramos las siguientes competencias: empatía y destreza social.

- **Autoconciencia emocional.** Es la competencia que nos permite conocer nuestras propias emociones, identificarlas y ser conscientes del estado emocional en el que nos encontramos.
- **Autorregulación emocional.** Es la competencia que nos proporciona la capacidad de controlar y manejar nuestros estados de ánimos y nuestros impulsos ante determinadas situaciones. Esta competencia es muy importante y debemos trabajarla con el alumnado ya que, en ocasiones, estos se encuentran sometidos a niveles de estrés y ansiedad, y es importante que sepan reconocerlo y poder controlarlo.
- **Automotivación.** Se refiere a las capacidades personales para establecer objetivos y metas, ilusionarnos con ellos y aplicar la energía necesaria para su consecución.
- **Empatía.** Entendida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, ser consciente de sus sentimientos y preocupaciones. Tras el desarrollo de esta competencia, los alumnos aprenderán a ser tolerantes con el resto y saber escuchar los problemas ajenos.
- **Destreza social.** Esta última competencia hace referencia a la capacidad de comunicarnos, influir en los demás, resolver conflictos y trabajar en equipo.

#### **4.5. Metodología.**

Este programa de intervención está diseñado para que el docente que lo quiera llevar a cabo sea capaz de favorecer un aprendizaje significativo y constructivista. Por ello, el programa cuenta con una serie de actividades lúdicas y motivadoras, pues considero que esta es la forma más efectiva para trabajar y adquirir conocimientos.

La función del docente no será otra que la de facilitador de aprendizaje, es decir, deberá supervisar y ayudar a los alumnos y alumnas, mientras que ellos serán los verdaderos protagonistas de su propio aprendizaje, el cual irán construyendo en base a ideas previas y conocimientos anteriores, relacionándolos con su vida diaria y en colaboración con los demás compañeros.

Este papel activo del alumnado garantiza que el niño adquiera un aprendizaje significativo y crea sus propios esquemas de conocimiento él mismo, relacionando lo que ya conocía con lo nuevo que está descubriendo.

Para clarificar y afianzar los nuevos conocimientos, es recomendable que, al final de cada sesión, se realice una pequeña reflexión para que los alumnos comprendan el porqué de cada actividad y la importancia de lo que están aprendiendo. Dicha reflexión puede llevarse a cabo en voz alta y de manera grupal, es decir, docente y alumnos/as.

Un aspecto fundamental de esta metodología es la Atención a la Diversidad. El docente que la lleve a cabo deberá proporcionar las respuestas necesarias a todos aquellos alumnos/as que demanden necesidades educativas especiales (N.E.E.), teniendo presente la inclusión de estos dentro del grupo clase.

Por último, para llevar a cabo este programa de Educación Emocional con éxito, es muy importante que el ambiente de trabajo en el aula sea el apropiado. Por ello, el docente deberá de fomentar el respeto entre unos y otros, logrando así un clima de seguridad y confianza para que todo el alumnado se sienta cómodo y trabaje adecuadamente.

#### 4.6. Distribución temporal de la intervención.

El programa de intervención tiene una duración de un mes escolar, a elección del docente que desee llevarlo a cabo en su aula, como ya señalé anteriormente. Pues bien, existe un total de 16 actividades las cuales están repartidas en 8 sesiones. Cada semana se impartirán dos sesiones, repartidas en diferentes días, por ejemplo, lunes en horario de tutoría y miércoles en horario de Lengua.

En el siguiente cuadro se puede observar de manera esquemática una distribución temporal de sesiones y las actividades que se trabajarán en el programa:

Tabla 4. Cuadro resumen de la distribución temporal del programa.

Fuente: Elaboración propia.

SEMANAS	SESIONES	ACTIVIDADES
Semana 1	Sesión 1. ¿Qué son las emociones?	Actividad 1. Diccionario emocional. Actividad 2. La cajita de las emociones.
	Sesión 2. Identifica y reconoce tus propias emociones.	Actividad 3. Pintando emociones. Actividad 4. Un pequeño teatro.
Semana 2	Sesión 3. Autocontrol emocional.	Actividad 5. Yo para controlarme... Actividad 6. La cueva.
	Sesión 4. Autoconcepto y autoestima.	Actividad 7. La historia de mi nombre. Actividad 8. El sobre sorpresa.
Semana 3	Sesión 5. Reconozco las emociones de los demás.	Actividad 9. ¿Qué te pasa, amigo? Actividad 10. Los demás también sienten.
	Sesión 6. La empatía. ¡Me pongo en tu lugar!	Actividad 11. Vemos un vídeo: El caso de Lorenzo. Actividad 12. Los zapatos de mi compañero.
Semana 4	Sesión 7. Habilidades sociales y de comunicación.	Actividad 13. Jugamos al teléfono. Actividad 14. Ronda de chistes.
	Sesión 8. Resolución de conflictos.	Actividad 15. ¡Cuidado, no te caigas! Actividad 16. ¿Qué pasaría si...?

## 4.7. Sesiones.

### SEMANA 1

#### ▪ Sesión 1. ¿Qué son las emociones?

##### Actividad 1. ‘Diccionario emocional’

###### ➤ **Objetivos**

- Adquirir un vocabulario emocional adecuado, que nos ayude a conocer mejor las diferentes emociones.
- Identificar y describir las diferentes emociones.

###### ➤ **Materiales necesarios**

- Cartulinas de colores.
- Lápices y rotuladores de colores.
- Ordenadores portátiles y/o tabletas.
- Grapadora.

###### ➤ **Duración**

40 minutos aproximadamente.

###### ➤ **Descripción de la actividad.**

Se trata de una actividad introductoria al mundo de las emociones. Por ello, antes de comenzar, haremos una pequeña asamblea en la que el docente lanzará preguntas para conocer las ideas previas de los alumnos/as, como, por ejemplo, qué emociones conocen, cómo se sienten cuando están alegres, porqué lloran cuando se sienten tristes, etc. Posteriormente, el docente explicará a los alumnos que van a realizar.

Pues, bien, se trata de elaborar un pequeño diccionario de palabras clave con las que vamos a ir trabajando a lo largo de todas las sesiones. Entre ellas, podemos encontrar desde las emociones más básicas, tales como la alegría, la tristeza, la sorpresa, el asco, el miedo y la ira, hasta conceptos más complejos, como la empatía y la autoestima.

Toda la clase quedará dividida en pequeños grupos, y a cada grupo se le asignará una palabra que tendrán que buscar su significado en internet, con la ayuda de ordenadores portátiles y/o tabletas, y una cartulina de color para que escriban el significado. También podrán hacer dibujos relacionados con cada palabra, por ejemplo, si a un grupo le toca la palabra ‘miedo’ pueden dibujar algo representativo, lo que ellos consideren.

El docente irá pasando grupo por grupo, supervisando el trabajo que están llevando a cabo. Si algún grupo necesita ayuda, tendrá que levantar la mano y el docente acudirá sin problema a resolver las dudas que tengan.

Cuando todos los grupos hayan elaborado su cartulina significará que las páginas de nuestro diccionario ya están listas. El docente será el encargado de graparlas todas juntas y en orden, y ya tendríamos listo el diccionario emocional.

Este es un recurso muy útil que nos va a servir en muchas sesiones, por tanto, debemos tenerlo muy presente y visible en el aula, para que podamos recurrir a él cuando sea necesario.

## **Actividad 2. ‘La cajita de las emociones’**

### **➤ Objetivos**

- Tomar conciencia de las distintas emociones que existen.
- Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan.

➤ **Materiales necesarios**

- Caja o algún recipiente similar.
- Tarjetas.

➤ **Duración**

20 minutos aproximadamente.

➤ **Descripción de la actividad**

La última parte de la sesión la dedicaremos a afianzar los conceptos aprendidos en la actividad anterior. Para ello, vamos a realizar un juego llamado ‘‘la cajita de las emociones’’. El docente traerá al aula un recipiente, puede ser una cesta, una caja de cartón... lo que tenga a mano y represente a una caja. Dentro de esta introducirá tarjetas de dos tipos: tarjetas con los nombres de las emociones y tarjetas con situaciones cotidianas.

Toda la clase estará sentada en el suelo formando un gran círculo, y el docente estará situado en el centro con la ‘‘caja’’. Irá llamando uno por uno a cada alumno, y estos tendrán que respetar el orden y el turno de palabra. La persona que nombre el docente tendrá que levantarse y coger una tarjeta, sin mirarla. Si esa tarjeta tiene escrita el nombre de una emoción, el alumno tendrá que decir una situación en la que se haya sentido así. Por ejemplo, si en la tarjeta pone ‘‘ira’’, este tendrá que describir una situación en la que se haya sentido enfadado/a y por qué. Si, por el contrario, escoge una tarjeta en la que hay descrita una situación, tendrá que pensar cómo se sentiría si le pasara eso y con qué emoción la relacionaría. Por ejemplo, si en la tarjeta pone ‘‘No me gusta ir al dentista. Cada vez que voy me pongo a llorar.’’, el niño/a tendrá que imaginar que vive una situación así y pensar con que emoción se puede relacionar (miedo, tristeza...).

▪ **Sesión 2. Identifica y reconoce tus propias emociones.**

**Actividad 3. ‘Pintando emociones’**

➤ **Objetivos**

- Reconocer el arte como medio de expresión.
- Expresar emociones a través de la música y la imaginación.
- Aprender a reconocer y expresar las emociones propias.

➤ **Materiales**

- Aparato para reproducir música (ordenador, altavoces, radio, etc.)
- Papel continuo
- Pinceles
- Témperas de colores

➤ **Duración**

30 minutos aproximadamente.

➤ **Descripción de la actividad**

Esta actividad posee un carácter creativo, en el que el alumnado va a poder disfrutar de la música y hacer uso de su creatividad e imaginación. En medio del aula, colocaremos un papel continuo de color blanco, y los alumnos/as se colocarán alrededor de este, sentados, tumbados... como más cómodos se sientan. Es muy importante que antes de comenzar, dediquemos unos minutos a la relajación, ya que para esta actividad es necesario que todos estén calmados y concentrados.

Pues bien, el docente marca el inicio de la actividad con la reproducción de una canción, y los alumnos tendrán que ir dibujando lo que la música les transmita, dejando volar su imaginación. Es importante recordar que tiene que ser un dibujo libre, no podemos fijarnos del compañero/a de al lado, puesto que a cada persona la música le genera un sentimiento y una emoción única.

La música puede ser elegida por el docente, pero yo propongo estas cuatro canciones:

- Hakuna Matata – El rey león
- Solemn – Bonnie Grace
- Yann Tiersen – Comptine d’un autre été
- Hoffnungslos – M.T.

He decidido seleccionar estas canciones porque cada una de ellas tiene una personalidad distinta, por lo que considero que pueden generar emociones diversas. Por ejemplo, la primera es muy alegre e infantil, mientras que la última es una melodía muy lenta y representa una sensación de melancolía y tristeza.

Cuando la música cese, los alumnos dejarán de pintar, pero aquí no termina la actividad. Es muy importante que los niños y niñas puedan enseñar su dibujo al resto, por lo que el docente debe dejar la libertad necesaria para que cada uno de ellos explique cómo se ha sentido mientras sonaba la música, qué se han imaginado, porqué han elegido colores oscuros o colores vivos, etc.

#### **Actividad 4. ‘Un pequeño teatro’**

##### **➤ Objetivos**

- Aprender a identificar nuestras propias emociones.
- Empezar a conocer la repercusión de nuestras emociones en los demás.

➤ **Materiales**

No requiere ningún material.

➤ **Duración**

20 minutos aproximadamente.

➤ **Descripción de la actividad**

En la actividad anterior, hemos podido comprobar que existen numerosas emociones y que forman parte de todos nosotros. Por ello, antes de finalizar la sesión, vamos a llevar a cabo una pequeña representación teatral, con la ayuda de 6 alumnos/as que saldrán de manera voluntaria. Cada uno de ellos va a representar una emoción. La asignación de roles será la siguiente:

- El alumno/a 1 representará la alegría.
- El alumno/a 2 representará la sorpresa.
- El alumno/a 3 representará la ira.
- El alumno/a 4 representará el asco.
- El alumno/a 5 representará el miedo.
- El alumno/a 6 representará la tristeza.

El docente dejará unos minutos para que los personajes piensen y elaboren su papel en la obra, la cual tendrá una duración breve. En la representación, es muy importante que entre los seis mantengan una conversación donde se observe, claramente, qué emociones están interpretando cada uno.

El resto de los alumnos/as de la clase tendrán que observar y fijarse bien en detalles tales como expresiones faciales, tono de voz, etc. porque al finalizar la representación tendrán que averiguar qué personaje ha interpretado cada emoción.

## SEMANA 2

### ▪ Sesión 3. Autocontrol emocional.

#### Actividad 5. ‘Yo para controlarme...’

##### ➤ **Objetivos**

- Adoptar técnicas de autocontrol y autorregulación emocional.
- Identificar situaciones en las que las emociones se manifiestan intensamente.
- Aprender a trabajar en equipo.

##### ➤ **Materiales**

- Folios
- Lápices
- Pizarra
- Tiza

##### ➤ **Duración**

30 minutos aproximadamente.

##### ➤ **Descripción de la actividad**

Para la realización de esta actividad, es necesario dividir la clase en grupos de 4-5 alumnos/as, dependiendo del número total que haya en el aula. El docente dirá, en voz alta, una posible situación de alta intensidad emocional, por ejemplo, la siguiente: ‘Una avispa viene volando hacia mí’. Entre todos, tienen que pensar qué emociones pueden generarse tras esa situación, cómo reaccionarían ellos y cuáles

serían las posibles consecuencias. Esto se realizará en voz alta de manera conjunta toda la clase.

Una vez aclarado el ejemplo propuesto por el docente, viene la parte de trabajo en equipo. Cada grupo, tendrá que pensar y describir una situación similar, es decir, de alta intensidad emocional, vivida por alguno de los miembros del grupo.

Finalmente, se hará una puesta en común de las situaciones planteadas por todos los grupos, y el docente pedirá a los alumnos/as que piensen y digan posibles formas de actuación para regular las emociones generadas en cada situación. Esto lo irá escribiendo en la pizarra para que el alumnado lo vea más claro y lo tenga muy presente. Por ejemplo, podrá escribir: “Ante situaciones como las que hemos comentado, yo para controlarme...” y a continuación, todas las estrategias planteadas: “cuento hasta diez”, “intento relajarme”, “cierro los ojos y pienso cosas que me agradan”, “me pongo a cantar”, etc.

#### **Actividad 6. ‘La cueva’**

##### **➤ Objetivos**

- Mejorar la capacidad de expresión de los pensamientos y las emociones.
- Aprender la importancia y los beneficios de expresar las emociones.

##### **➤ Materiales**

- Linterna
- Manta o sábana

##### **➤ Duración**

30 minutos aproximadamente.

### ➤ **Descripción de la actividad**

El alumnado tendrá que colocarse sentados formando un gran círculo en medio del aula, mientras que el docente se colocará en medio, acompañado de una sábana o manta y de una linterna, y se dispondrá a explicar en qué consiste la actividad.

Pues bien, cada alumno/a, de manera individual, tendrá que pensar en una persona perteneciente a su vida y que tenga algún sentimiento hacia ella, sea positivo o negativo, como, por ejemplo, una persona a la que quiera mucho o una persona con la que haya tenido un conflicto recientemente. Cada niño/a tendrá que pensar muy bien lo que quiera decirle a la persona que elija, y tendrá que decírselo en voz baja, sin que nadie dentro del aula pueda escucharlo, y, para ello, simularemos que estamos dentro de una cueva, con ayuda de la sábana y de la linterna.

Cuando sea el turno del primer alumno/a, tendrá que taparse con la sábana y encender la linterna debajo de ella. Tendrá unos minutos para que pueda decirle a la persona que imagine todo lo que piensa acerca de ella. Una vez que lo haya hecho, pasará al compañero/a de la derecha la sábana y la linterna, y será su turno. Así sucesivamente hasta que todo el grupo-clase haya tenido la oportunidad de expresar sus sentimientos y emociones hacia la persona elegida.

Finalmente, el docente les preguntará cómo se han sentido realizando la actividad y cómo se sienten una vez que han expresado sus sentimientos y han podido decirle a esa persona cosas que no les habían dicho hasta ahora; y, además, comunicará al alumnado los beneficios que tiene el hecho de expresar las propias emociones. Algunos de ellos son los siguientes:

- Nos hace sentirnos más libres
- Nos proporciona un mayor bienestar personal
- Somos capaces de mejorar las relaciones con los demás
- Nos ayuda a solucionar conflictos

▪ **Sesión 4. Autoconcepto y autoestima.**

**Actividad 7. ‘La historia de mi nombre’**

➤ **Objetivos**

- Aprender a valorar las cualidades personales.
- Desarrollar la identidad personal y el autoconcepto.

➤ **Materiales**

- Cartulinas de colores
- Lápices y rotuladores de colores
- Material decorativo (purpurina, pegatinas, fieltro, etc.)

➤ **Duración**

35 minutos aproximadamente.

➤ **Descripción de la actividad**

Para realizar esta actividad necesitaremos la colaboración de las familias. Para ello, el docente tendrá que enviar una nota informativa a los familiares de los alumnos y alumnas para ponerles en situación. Tendrán que comentar en casa con sus hijos cuál es el origen de su nombre, por qué lo eligieron, por qué eligieron ese y no otro, qué le hace especial, etc. Si existiera la posibilidad, los padres tendrán que enviarlo escrito, para que así el docente pueda leerlo en clase en la asamblea con todos los alumnos.

La función del docente no será otra que la de animar a cada niño/a para que comenten si les gusta su nombre o hubiese preferido llamarse de otra manera, si les gusta la historia que les ha contado sus papás, qué color o música les podrían, etc.

Posteriormente, cada alumno/a dibujará su nombre en una cartulina, del color que ellos elijan, y lo decorarán a su gusto. Podrán añadir purpurina, recortar formas en una cartulina de otro color y pegarlas, dibujar a seres imprescindibles en sus vidas (padres, hermanos, abuelos, mascotas, etc.), escribir una parte de su canción favorita, etc.

Al finalizar la sesión, las cartulinas se colgarán en las paredes del aula a modo decoración para que todos puedan observar las historias y nombres maravillosos de sus compañeros. Esta es una manera efectiva para fomentar la autoestima y la aceptación personal, ya que cada niño/a es consciente de que tiene una historia única y propia.

### **Actividad 8. ‘El sobre sorpresa’**

#### **➤ Objetivos**

- Fomentar la aceptación personal.
- Identificar cualidades positivas en los demás.
- Mejorar la autoestima.

#### **➤ Materiales**

- Folios
- Sobres
- Lápices
- Bolsa de papel

#### **➤ Duración**

25 minutos aproximadamente.

### ➤ **Descripción de la actividad**

Cada alumno/a tendrá en su mesa un folio, un sobre y un lápiz, con el cual escribirán tres cualidades negativas que reconoce en sí mismo. Pueden ser defectos, características personales que no les guste y desea cambiar, etc. Una vez escrito, colocarán su nombre y lo cerrarán para que nadie pueda ver lo que hay dentro.

El alumno/a que termine de escribir su sobre, se levantará y tendrá que guardarlo en una bolsa de papel que estará en manos del docente.

Cuando todos hayan guardados sus sobres en la bolsa, el docente le hará un nudo para que no se caigan los sobres y la agitará para que estos se mezclen.

Posteriormente, el docente irá repartiendo a cada niño/a el sobre de un compañero diferente. Tendrá que leer lo que esa persona ha escrito sobre sí mismo y hacer lo contrario, es decir, escribir tres cualidades positivas que reconoce en dicho compañero.

Una vez que todos hayan reescrito en el sobre del compañero que le ha tocado, se repetirá el proceso de guardarlos en la bolsa de papel. El docente le entregará a cada uno el sobre con su nombre y podrá leer lo que su compañero/a ha escrito.

La finalidad de la actividad es hacerles saber que nadie es perfecto, todos tenemos defectos y virtudes, y aunque a veces no sepamos reconocer nuestro lado positivo, siempre habrá alguien que si nos valore.

He decidido llamar a esta actividad “El sobre sorpresa” porque pretendo que cada alumno se lleve una sorpresa con todas las cualidades buenas que los compañeros reconocen de él.

### SEMANA 3

#### ▪ Sesión 5. Reconozco las emociones de los demás.

##### Actividad 9. ‘¿Qué te pasa, amigo?’

###### ➤ **Objetivos**

- Tomar conciencia de las emociones de los demás.
- Desarrollar la comunicación interpersonal.

###### ➤ **Materiales**

No requiere ningún material.

###### ➤ **Duración**

20 minutos aproximadamente.

###### ➤ **Descripción de la actividad**

Todos los alumnos y alumnas de la clase tendrán que colocarse por parejas alrededor del aula. Uno de los miembros de la pareja tendrá que simular alguna emoción con palabras, gestos, movimientos, expresiones faciales... mientras que el otro miembro de la pareja tendrá que averiguar de qué emoción se trata.

Para que sea más real, la persona que simule la emoción tendrá que plantear alguna situación personal y real, es decir, que le haya ocurrido en algún momento de su vida, como, por ejemplo, el día que le regalaron su primera mascota (alegría), el momento en el que conoció a su hermano recién nacido (alegría y sorpresa), etc.

El hecho de realizar una actividad de este tipo sirve para comprobar que el alumnado es capaz de reconocer las emociones ajenas, favoreciendo además la comunicación entre los miembros de la clase.

## Actividad 10. ‘Los demás también sienten’

### ➤ **Objetivos**

- Aprender a detectar emociones ajenas.

### ➤ **Materiales**

- Fichas de trabajo
- Lápices
- Pizarra
- Tiza

### ➤ **Duración**

40 minutos aproximadamente.

### ➤ **Descripción de la actividad**

La clase quedará dividida en grupos de 4-5 alumnos/as. El docente será el encargado de repartir a cada grupo una ficha de trabajo con una pregunta y cinco situaciones, estructurada de la siguiente manera:

Tabla 5. *Ficha de trabajo de la actividad 10.*

Fuente: Elaboración propia.

<b>FICHA DE TRABAJO GRUPAL</b>	
Pregunta: ¿Cómo crees que se sentirá la persona que se encuentre en las siguientes situaciones?	
<b>SITUACIÓN</b>	<b>EMOCIONES, SENTIMIENTOS</b>
Situación 1. Su mejor amiga no la invita a su fiesta de cumpleaños.	

Situación 2. Le regalo a mi madre el vestido que más deseaba.	
Situación 3. Pierdo el rotulador que me había prestado mi compañero de clase.	
Situación 4. Me quedo en el comedor del cole y hay espaguetis para comer, mi comida preferida.	
Situación 5. Veo una película de miedo en casa de mi prima y no puedo dormir en toda la noche.	

Los componentes de cada grupo tendrán que leer muy bien las situaciones descritas en la ficha y pensar cómo se sentiría una persona ajena al grupo en dichas ocasiones. Un miembro del grupo será la persona de rellenar la ficha, contando siempre con las opiniones de todos los compañeros.

Posteriormente, se hará una puesta en común en la que cada grupo tendrá que ir leyendo situación por situación y comentando las emociones y los sentimientos que ellos han ido escribiendo. El docente será el encargado de escribir en la pizarra las emociones asociadas a cada situación, de manera esquemática para que sea más visual para todos.

Finalmente, se llevará a cabo una reflexión grupal en la que todos los alumnos tendrán que comentar las diferencias observadas en las emociones de cada situación, dándose cuenta de que, una misma situación, puede originar diversas emociones, como, por ejemplo, en la situación 1, algunos podrán haber elegido la tristeza, otros la ira...

▪ **Sesión 6. La empatía. ¡Me pongo en tu lugar!**

**Actividad 11. ‘‘Vemos un vídeo: *El cazo de Lorenzo*’’**

➤ **Objetivos**

- Aprender a ponerse en el lugar de los demás.
- Reflexionar acerca de cómo se sienten los demás y porqué.

➤ **Materiales**

- Ordenador
- Proyector
- Altavoces

➤ **Duración**

30 minutos aproximadamente.

➤ **Descripción de la actividad**

Comenzaremos la sesión de una manera distinta a como lo hemos hecho hasta ahora. Esta vez, vamos a ver un vídeo en el que se narra el cuento ‘‘El cazo de Lorenzo’’ de la autora Isabelle Carrier. La historia trata de un niño que arrastra un cazo de color rojo siempre junto a él. En ocasiones, el cazo le supone ciertas dificultades, pero con la ayuda de buenas personas que tiene a su alrededor, Lorenzo logra superar poco a poco.

Tras la visualización del vídeo, pasamos a hablar sobre el cuento. Quizás sea un poco complicado que los niños y niñas de estas edades entiendan la metáfora del cuento, por ello, el docente será el encargado de hacerles saber que ese cazo en la

vida real no existe como tal, ya que no encontramos a nadie por la calle arrastrando un cazo; pero si representa algo, las dificultades que tenemos cada uno.

En voz alta y a modo de reflexión, los alumnos tendrán que ir poniendo ejemplos. Es decir, el cazo puede significar no ver, no oír, no poder caminar, etc.

Posteriormente, el docente hará preguntas tipo: “¿Conocéis a alguien como Lorenzo?”, “¿Cómo creéis que se sienten las personas que tienen algún tipo de dificultad?”, “¿Qué podéis hacer para que se sientan mejor?”, etc.

Con esta actividad, se pretende fomentar la empatía, es decir, la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y conocer cómo se sienten ante determinadas situaciones. Pero, además de esto, es muy interesante ya que los niños van a conocer que existen dificultades y que no podemos hacer que desaparezcan tan fácilmente, lo que si podemos hacer es aprender a vivir con ellas.

## **Actividad 12. ‘Los zapatos de mi compañero’**

### **➤ Objetivos**

- Fomentar la empatía.
- Promover la interacción entre los alumnos.

### **➤ Materiales**

- Zapatos
- Aparato para reproducir música (ordenador, altavoces, radio, etc.)

### **➤ Duración**

30 minutos aproximadamente.

### ➤ **Descripción de la actividad**

Los alumnos/as tendrán que colocarse por parejas, libremente, con la persona que ellos deseen.

Cuando comience a sonar la música, cada niño tendrá que quitarse sus zapatos e intercambiárselos con los de su pareja, y bailar hasta que la música cese. El docente comentará que tienen que intentar sentirse como el dueño de los zapatos que llevan puesto.

En el momento en el que la música termina, tendrán que cambiar de pareja y, de nuevo, tendrán que intercambiar los zapatos con el nuevo compañero. Así sucesivamente hasta que haya un mínimo de 5 intercambios.

Cuando esto ocurra, todo el alumnado se colocará en medio de la clase formando un círculo, a modo de asamblea, y tendrán que devolver a los zapatos que lleven a sus respectivos propietarios.

El docente les indicará que tendrán que explicar cómo se han sentido con los zapatos de otro niño/a, si les ha resultado fácil o difícil ser otra persona, etc.

A partir de este momento, el docente podrá comentar el porqué de llevar a cabo esta actividad, y es que, en ocasiones, juzgamos a los demás por los hechos o las acciones que realizan, sin tener en cuenta el sentimiento o las dificultades por las que pasan esas personas.

Por eso, antes de juzgar a alguien, es necesario que nos pongamos en su lugar, porque la mayoría de las veces no es fácil para ellos.

## SEMANA 4

### ▪ Sesión 7. Habilidades sociales y de comunicación.

#### Actividad 13. ‘‘Jugamos al teléfono’’

##### ➤ **Objetivos**

- Crear hábitos de escucha.
- Fomentar la comunicación interpersonal.
- Conocer las consecuencias derivadas de no prestar atención a lo que nos dicen.

##### ➤ **Materiales**

- Papeles con frases escritas.

##### ➤ **Duración**

25 minutos aproximadamente.

##### ➤ **Descripción de la actividad**

En esta primera parte de la sesión vamos a poner en práctica el juego tradicional ‘‘El teléfono escacharrado’’. Se trata de un juego no competitivo en el que se pone en práctica la comunicación, una habilidad social de carácter fundamental.

Al tratarse de una sesión de habilidades sociales, veo necesario que se desarrolle en un lugar distinto al aula, como, por ejemplo, el patio del recreo ya que se trata de un ambiente en el que las relaciones sociales surgen de manera espontánea y existe una mayor libertad para ello.

Pues bien, para el desarrollo del juego, el docente dividirá al alumnado en dos grandes grupos. Cada uno de ellos se colocará en fila india, sentados en el suelo de

manera vertical. El último alumno/a de la fila de cada grupo, tendrá que coger un papel que le dará el docente, que tendrá una frase escrita, tipo: ‘‘Me gusta venir al cole porque aprendo muchas cosas y me hace sentir bien’’. La frase puede ser de esa longitud o más corta, dependiendo del nivel del grupo-clase.

El alumno/a que haya leído el papel, debe recordar muy bien la frase para transmitírsela al compañero/a que tenga justo delante de él, en el oído y en voz muy baja, sin que se entere nadie más. Solo podrá decirle el mensaje una vez. El que recibe el mensaje se lo comunica al compañero de delante y así hasta que llegue al final.

Podremos comprobar que el mensaje que ha llegado a la última persona de cada grupo no es el mismo que está escrito en el papel. El docente dará paso para que cada alumno diga, uno por uno, lo que ha entendido de la frase. De esta manera, nos podremos dar cuenta de que cada niño ha entendido una frase distinta, distorsionada de la frase principal. Esto se debe a que existen niños/as que han entendido el mensaje mejor que otros y/o se han comunicado con mayor o menor claridad.

El docente comentará que, para que exista una buena comunicación, es importante que el receptor escuche con suficiente atención y el emisor transmita el mensaje de una manera clara. Si todos tenemos esto claro, seremos capaces de mantener buenas conversaciones con nuestros padres, primos, amigos... con todas las personas con las que nos relacionamos.

#### **Actividad 14. ‘‘Ronda de chistes’’**

##### **➤ Objetivos**

- Reconocer el poder de la risa y el buen humor.
- Aprender nuevas formas de comunicación interpersonal.

##### **➤ Materiales**

- Ordenadores portátiles o tabletas.
- Folios.
- Lápices.

➤ **Duración**

35 minutos aproximadamente.

➤ **Descripción de la actividad**

La risa y el humor son herramientas fundamentales en nuestro día a día, y además tienen un impacto brutal en el proceso enseñanza – aprendizaje ya que el humor activa nuestros sentidos, lugar donde se inicia el aprendizaje, por lo que es conveniente pensar que estas herramientas son útiles y efectivas a la hora de adquirir contenidos.

La risa es contagiosa y permite crear un ambiente sano y cómodo, en el que todos nos sentimos cómodos y esto es muy beneficioso para el aula. Por ello, he querido incorporar en esta sesión una actividad relacionada con estos conceptos que, además, favorecen el proceso de socialización.

El docente dará inicio a la actividad con una pregunta muy sencilla: ‘¿Sabéis que es un chiste?’’, a la que la gran mayoría responderán de manera afirmativa. Habrá quienes se sepan algunos, y otros que no, por lo que el docente dejará unos minutos para que individualmente busquen en sus ordenadores portátiles o tabletas algún chiste adecuado a su edad y que sea de su agrado, y lo apuntarán en un papel para que no se les olvide.

Una vez que todos hayan escrito su chiste en un papel, se colocarán sentados formando un gran círculo, y el docente dará paso a un compañero/a para que cuente su chiste. Con esta actividad las carcajadas están aseguradas y el buen ambiente podrá apreciarse desde lejos.

▪ **Sesión 8. Resolución de conflictos.**

**Actividad 15. ‘¡Cuidado, no te caigas!’**

➤ **Objetivos**

- Reflexionar posibles soluciones ante un problema.
- Desarrollar la capacidad de ayuda.

➤ **Materiales**

- Folios tamaño A3
- Tijeras
- Cuerdas

➤ **Duración**

35 minutos aproximadamente.

➤ **Descripción de la actividad**

Para realizar esta actividad vamos a simular un río en el patio del recreo con la ayuda de cuerdas (material de Educación Física). Tenemos que imaginarnos que el río está lleno de pirañas muy peligrosas, por lo que necesitamos construir un puente de piedras, para así poder cruzar de lado a lado sin temor a las pirañas,

Para ello, el docente repartirá un folio A3 a cada alumno/a, y estos tendrán que recortarlo en forma de piedra, procurando que quede lo más grande posible.

Cada niño/a tendrá que colocar su piedra en el río formando el puente que deseamos. Lo difícil está en cómo hacerlo ya que no pueden pisar el río, por lo que tendrán que elegir muy bien la manera de resolver este conflicto.

Existen diversas maneras de solucionarlo, por ejemplo, el primer alumno/a coloca su piedra en el río y se sube encima de ella. Luego el segundo niño/a sube a la primera piedra, sin dejar caer a su compañero, coloca su piedra al lado y se sube en ella, y así sucesivamente hasta que el último niño/a llegue al otro lado del río.

El docente no deberá dar soluciones en ningún momento, ni tampoco dará una solución como correcta. Lo ideal no es que lo hagan bien o mal, se trata de que los alumnos y alumnas reflexionen un poco y piensen posibles soluciones ante un problema como este. Lo más importante para conseguir el objetivo, es el diálogo entre los compañeros y la propuesta de soluciones, hasta que lleguen a la ‘mejor’ y más participativa.

Cuando los alumnos hayan sido capaces de construir el puente de piedras por ellos mismos, el docente tendrá que preguntarles cuestiones tipo: ‘¿Cómo habéis llegado a esta solución?’’, ‘¿cómo os habéis ayudado unos a otros?’’, etc.

#### **Actividad 16. ¿Qué pasaría si...?**

##### **➤ Objetivos**

- Aprender a resolver situaciones conflictivas surgidas en nuestra vida cotidiana.
- Desarrollar valores básicos para la convivencia.

##### **➤ Materiales**

No requiere ningún material.

##### **➤ Duración**

25 minutos aproximadamente.

### ➤ Descripción de la actividad

Antes de iniciar la actividad, el docente explicará a los alumnos que en el día a día pueden surgir algunos conflictos, ya sean en la escuela o en el parque con los amigos, pero todos nos afectan de una manera u otra, y es por ello por lo que debemos aprender a solucionarlos.

Una vez introducida la temática que vamos a trabajar, los alumnos/as tendrán que formar grupos de 4-5 componentes y tendrán que reflexionar acerca de qué pasaría en la situación que el docente les haya propuesto, la cual será diferente para cada grupo. Las situaciones serán las siguientes:

- Grupo 1. ¿Qué pasaría si vas corriendo por el recreo y sin querer empujas a un compañero y le tiras el desayuno?
- Grupo 2. ¿Qué pasaría si olvidas hacer los deberes el fin de semana?
- Grupo 3. ¿Qué pasaría si ves a dos compañeros de clase peleándose?
- Grupo 4. ¿Qué pasaría si algún compañero te insulta?
- Grupo 5. ¿Qué pasaría si ves que un niño está llorando porque nadie quiere jugar con él?
- Grupo 6. ¿Qué pasaría si te olvidas el desayuno en casa?

Una vez planteadas las situaciones a cada grupo, estos tendrán que pensar el mayor número de soluciones posibles y posteriormente las discutirán entre ellos hasta elegir la que les parezca más justa.

Cuando todos los grupos hayan pensado su solución, nos colocaremos en el suelo formando un gran círculo, y cada uno de ellos tendrán que comentar a los demás compañeros cuál ha sido su situación y qué solución han pensado. El docente hará preguntas tipo: ‘¿Qué os parecen las soluciones?’, ‘¿actuaríais de la misma manera?’, ‘¿cómo creéis que se sienten las personas afectadas?’, etc.

Se trata de una buena técnica para que el alumnado conozca diferentes estrategias de resolución de problemas y sean capaces de emplearlas en ocasiones futuras.

#### **4.8. Recursos materiales y espaciales.**

Los recursos materiales necesarios para elaborar esta propuesta de intervención son materiales básicos y comunes que podemos encontrar actualmente en la gran mayoría de escuelas y aulas, y los que no, podremos elaborarlos nosotros mismos, como por ejemplo tarjetas con caras de las diferentes emociones, con cartulinas, fotocopias y pegamento.

Entre los materiales más utilizados, destacan los siguientes: pizarra, tizas, cartulinas de colores, lápices y rotuladores, témperas, pinceles, ordenadores portátiles y/o tabletas. En el apartado 4.7. del presente trabajo encontraremos los materiales necesarios para cada actividad.

En cuanto a los recursos espaciales, he optado por desarrollar las actividades en un ambiente confortable y familiar para el alumnado, es decir, el aula del grupo. Pienso que es una buena idea porque es donde están acostumbrados a trabajar y conocen perfectamente donde se sitúan los materiales que vamos a utilizar.

Por tanto, en el aula del grupo con el que se quiera llevar a cabo la propuesta de intervención será el espacio donde se lleven a cabo la mayoría de las actividades, a excepción de las dos últimas sesiones, las cuales veo convenientes desarrollarlas en un ambiente más natural, más libre y socializador, como es el patio del recreo.

Es decir, las sesiones 1, 2, 3 y 4 se desarrollarán en el interior del aula, mientras que las sesiones 5 y 6 se desarrollarán en el patio del recreo.

No obstante, como ya he señalado en ocasiones anteriores, esto es una propuesta, quiero decir, que, si el docente ve conveniente realizar alguna sesión o alguna actividad en un espacio que no sean los mencionados, podrá hacerlo con total libertad, al igual que podrá omitir o incluir algunos materiales. Todo irá en función del gusto, la disponibilidad de recursos y la imaginación del docente.

#### **4.9. Evaluación.**

Los expertos consideran que la evaluación debe estar plenamente ligada al proceso educativo, ya que se considera un elemento esencial de dicho proceso. En este caso, la evaluación nos va a proporcionar información relevante acerca de la evolución y del desarrollo del alumnado participante en el programa de Educación Emocional, pero, además, nos sirve como herramienta para comprobar si dicho programa es útil y beneficioso para el alumnado.

En primer lugar, el docente que lleve a cabo este programa en su aula tendrá que realizar una **evaluación al alumnado**, la cual tendrá un carácter individual y global, siendo la observación directa la principal herramienta utilizada.

El docente registrará todo lo que ocurra en cada sesión en un diario de clase. En el interior de este, encontraremos una plantilla de observación por cada niño/a, en la que aparecerá escrita su nombre y el número de la sesión (ver tabla 6). Esta plantilla servirá como medio de evaluación continua, puesto que se irá completando en diferentes tiempos a lo largo de todo el programa. Además, el último día, el docente tendrá que rellenar una rúbrica de evaluación final (ver tabla 7) para conocer con mayor seguridad si los alumnos/as han sido capaces de alcanzar los objetivos propuestos.

En segundo lugar, se realizará una **evaluación del programa**. Esta evaluación será llevada a cabo por el alumnado, una vez que finalice, pues considero que la opinión de los alumnos también cuenta, y más en un tipo de programa como este, en el que ellos mismos son los protagonistas. Esto servirá de ayuda para conocer el grado de satisfacción del alumnado y, además, para reflexionar acerca del funcionamiento del programa e identificar aspectos de mejora para futuras intervenciones.

A cada niño/a se le entregará una ficha en la que aparecerán varios ítems y cinco caras (ver tabla 8). Tendrán que rellenarla de manera individual y anónima, con la mayor honestidad y sinceridad posible, marcando una X en la casilla que ellos consideren.

Tabla 6. *Plantilla de observación evaluación continua.*

Fuente: Elaboración propia.

<b>Alumno/a:</b> .....	<b>Nº sesión:</b> .....
<b>Objetos de evaluación</b>	<b>Observaciones</b>
Conoce e identifica adecuadamente sus propias emociones.	
Conoce e identifica adecuadamente las emociones de los demás.	
Es capaz de expresar y gestionar sus propias emociones.	
Tiene un vocabulario emocional adecuado.	
Desarrolla valores como la empatía y el bienestar por los demás.	
Desarrolla habilidades sociales como la comunicación, la cooperación y el trabajo en equipo.	
Reconoce y es capaz de dar soluciones a los conflictos surgidos.	
Participa y muestra interés en las actividades propuestas.	

Tabla 7. **Rúbrica evaluación final.**

Fuente: Elaboración propia.

<b>Alumno/a:</b> .....					
<b>Objetos de evaluación</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
Conoce e identifica sus propias emociones.					

Conoce e identifica las emociones de los demás.					
Expresa y gestiona adecuadamente sus propias emociones.					
Ha adquirido un vocabulario emocional y hace uso correcto de él.					
Es empático y se preocupa por el bienestar de los demás.					
Trabaja adecuadamente en equipo.					
Es capaz de comunicarse adecuadamente con sus compañeros y con el profesor del aula.					
Sabe actuar adecuadamente ante un conflicto, aportando soluciones justas.					
Ha desarrollado la capacidad de escucha y ayuda a sus compañeros.					
Participa y muestra interés en las actividades propuestas.					

Tabla 8. *Cuestionario evaluación para el alumnado.*

Fuente: Elaboración propia.

ÍTEMS					
Soy capaz de reconocer y expresar mis propias emociones.					
Soy capaz de reconocer las emociones de los demás.					
He aprendido a ponerme en el lugar de los demás, preocupándome por su bienestar.					
Siento que soy capaz de comunicarme mejor con los demás.					
He tenido la libertad para expresarme y decir lo que sentía en cada momento.					
He participado en las actividades, pero me hubiese gustado hacerlo más.					
Me he sentido cómodo en la clase con mis compañeros/as realizando las actividades.					
He aprendido técnicas de resolución de conflictos útiles para mi día a día.					
El maestro/a me ha ayudado con las cuestiones que no entendía.					
He aprendido mucho con este programa y me gustaría repetirlo en cursos posteriores.					

## 5. CONCLUSIONES

Llegó el momento de finalizar este Trabajo de Fin de Grado, fruto del esfuerzo y la constancia de semanas intensas, pero hoy día puedo decir que estoy plenamente satisfecha con el resultado obtenido, pues pensé que en la situación en la que nos encontramos actualmente sería más complicado, pero, finalmente, lo he logrado.

Después de realizar una amplia revisión bibliográfica en libros, artículos y revistas, entre otras, puedo afirmar que cumpla con los objetivos principales de este trabajo, porque si de algo estoy segura, es que con este programa se destaca la importancia de la Educación Emocional en el ámbito educativo. Desafortunadamente, no he podido aplicarlo en mis prácticas curriculares, puesto que, debido a la pandemia del COVID-19, han sido suspendidas, pero estoy segura de que en un futuro no muy lejano podré llevarlo a un aula ordinaria y ponerlo en práctica con alumnos y alumnas reales.

Tras la elaboración de este trabajo he tomado más conciencia de que las emociones son esenciales en nuestra vida, y están presente en cada instante de ella. Las emociones constituyen la base del aprendizaje, nos empujan a vivir y cumplen importantes funciones en el ser humano, por lo que es primordial que los niños/as, desde edades tempranas, aprendan a trabajarlas, pudiendo así reconocerlas y gestionarlas de manera adecuada, ¿cómo? con la implantación de programas de Educación Emocional en las escuelas. Gracias a ellos, podemos matizar contenidos académicos pertenecientes al currículo escolar junto con nuevos conocimientos relativos al mundo en el que vivimos.

Sin embargo, no es suficiente con la formación del alumnado. Sería de vital importancia combinar este tipo de programas con otros destinados a la formación del profesorado y familiares, ya que ambos actúan como agentes socializadores para el niño. Quizás, en un futuro, continúe trabajando en estos aspectos para la implantación y mejora del programa.

Por último, he de decir que la realización de este trabajo ha sido fundamental para afianzar los conocimientos adquiridos a lo largo de estos cuatro años en esta etapa formativa de los cuales me siento muy orgullosa, pues todas las experiencias vividas a lo largo de estos años me han convertido en la persona que soy, una futura docente con la ilusión y las ganas necesarias para formar parte de este maravilloso proceso.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaraz Muñoz, V. y Alonso Roque, J.I. (2016). Las emociones positivas durante los juegos de cooperación – oposición ¿qué las genera? En Maquillón Sánchez, J.J., Gómez Carrasco, J. y Alfageme González, M.B. (Coords.). *De la investigación a la mejora educativa en las aulas*, (pp. 11-18). Universidad de Murcia.

Álvarez, M. (Coord.). y Bisquerra, R. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2013). *La educación emocional: Propuesta para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.

Caruana Vañó, A. y Tercero Giménez, M.P. (Coords.). (2011). *Cultivando emociones. Educación Emocional de 3 a 8 años*. Generalitat Valenciana.

Casafont, R. (2014). *Viaje a tu cerebro emocional: Una inmersión al mundo de las emociones*. Ediciones B Grupo Zeta.

Collado Fernández, D. y Cadenas Sánchez, C. (2013). Educación de las emociones, ¿un reto? *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 196-211.

Cuartero Requejo, N. (2014). De la autoconciencia a la destreza social. *Cuadernos de pedagogía*, 442, 65-67.

Daily, R. (2012). *Gramática y algo más*. Recuperado el 14 de mayo de 2020, de <https://origendelaspalabras.blogspot.com/>

Del Bosque, D. (2015). *Parentesis. Gabinete de psicología*. Recuperado el 20 de mayo de 2020, de <https://www.parentesis.com/las-5-competencias-emocionales-basicas/>

Díez de Ulzurrun, A. y Martí, J. (1998). La educación emocional: Estrategias y actividades para la educación primaria. *Aula de innovación educativa*, 73-74, 83-96.

Gallego, D.J. y Gallego, M.J. (2004). *Educación la inteligencia emocional en el aula*. PPC.

Garmendia Iturrioz, I. (2008). *Inteligencia emocional: Educación Primaria*. Guipuzkoako Foru Alundia. Diputación Foral de Guipuzkoa.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Vergara.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairos.

Güell Barcelo, M. y Muñoz Redon, J. (1999). *Desconóctete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional*. Paidós.

Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula*. Ediciones SM.

Izquierdo Rodríguez, C. (2000). Comunicación interpersonal y crecimiento emocional en los centros educativos: Un modelo interpretativo. *Educación*, 26, 127-149.

Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Aguilar.

Larrauri García, B. (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido: Todo rueda mejor si se engrasa con humor*. Ediciones Pirámide.

López, E. (Coord.). (2003). *Educación emocional: Programa para 3-6 años*. Wolters Kluwer. Recuperado el 21 de mayo de 2020, de <https://books.google.es/books?id=xkhhffON8yMC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Nieto López, N., Callejas Albiñana, A. I. y Jerez García, O. (Coord.). (2014). *Las competencias básicas: La competencia emocional*. Facultad de Educación de Ciudad Real. Universidad de Castilla-La Mancha.

Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (1999). *Desarrollo psicológico y educación. 1. Psicología evolutiva*. Alianza Editorial.

Pérez González, J. C. y Peña Garrido, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Revista Padres y Maestros*, 342, 32-35.

Ruano Arraigada, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)

Soler, J.L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (Coords.). (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Universidad San Jorge.

Steiner, C., Devós, A. y Laguna, J. (2014). Sobre inteligencia y Educación Emocional. *Cuadernos de pedagogía*, 442, 58-61.

Teruel Melero, M.P. (2014). Por qué y para qué la Educación Emocional. *Cuadernos de pedagogía*, 442, 62-64.