

TRABAJO FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:
“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A
TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA”**



UNIVERSIDAD DE SEVILLA FACULTAD DE CIENCIAS DE
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTE

Alumno: Borja Canudas Rodríguez

Tutora: Dra. Dña. María Encarnación Garrido Guzmán

Año 2019/2020

RESUMEN

En este proyecto se ha elaborado una propuesta a un programa de intervención con el objetivo de conseguir un aprendizaje completo de las emociones básicas y de su gestión, en concreto, la educación de la inteligencia emocional. Este programa se ha diseñado haciendo un enfoque en niños entre 6 y 7 años y aplicadas a la materia de Educación Física. Para la elección, coordinación y elaboración de cada una de las sesiones, se ha hecho una búsqueda de información de varios modelos de la inteligencia emocional, que a lo largo de la historia han elaborado varios autores especialistas en la materia, y que se van a ir nombrando y estudiando a lo largo de todo este proyecto.

Dicho programa consta de 10 sesiones prácticas, divididas en 5 bloques, donde cada uno de los bloques está enfocado a la enseñanza y aplicación de cada una de las emociones básicas descritas en el trabajo presente. Así mismo, se ha expuesto una cronología y planificación para éstas a lo largo del tiempo, con el objetivo de que puedan implementarse en el estado actual del plan escolar.

Finalmente, este trabajo hace referencia a la importancia de la educación de las emociones y el saber gestionarlas adecuadamente para poder potenciar muchas capacidades y habilidades imprescindibles en el día a día de los niños. Y es por esto, que se elabora este programa, pero siempre como un complemento necesario y condicional a una educación diaria por parte del pilar fundamental, la familia.

ABSTRACT

In this project has been made a proposal of the intervention program with the aim of achieving a complete learning of basic emotions and their management, specifically, the education of emotional intelligence. This program has been designed with a focus on children between 6 and 7 years old and is applied in the subject of Physical Education. For the election, coordination and elaboration of each one of the sessions, the information has been searched from some emotional intelligence models, which throughout history have been elaborated by several authors specialized in the subject, and who are going to leave naming and studying throughout this project.

This program consist of 10 practical sessions, divided into 5 blocks, where each of the blocks is focused on teaching and applying each of the basic emotions described in the present work. Likewise, a chronology and planning for those affected over time has been exposed, with the aim that it can be implemented in the current state of the school plan.

Finally, this work makes reference to the importance of the emotions education and the knowledge to manage the capacities to be able to promote many capacities and essential skills in the day to day of the children. And this is why this program is developed, but always as a necessary and conditional complement to a daily education by the fundamental pillar, the family.

ÍNDICE

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Índice.....	3
Índice de figuras.....	5
Índice de tablas.....	5
1. Introducción y justificación.....	6
2. Marco teórico.....	9
2.1 Concepto de inteligencia emocional.....	9
2.2 Principios de la inteligencia emocional.....	10
2.3 Modelo de educación de las emociones.....	11
2.3.1 Modelo de las cuatro fases.....	12
2.3.2 Modelos mixtos.....	13
2.3.2.1 Modelo de Goleman.....	13
2.3.2.2 Modelo de Bar-On.....	15
2.3.2.3 Modelo de Bisquerra.....	17
2.4 La inteligencia emocional y la educación primaria.....	19
2.5 Inteligencia emocional en la Educación Física.....	21
3. Objetivos.....	23
4. Metodología.....	24
5. Propuesta de intervención.....	25
5.1 Presentación.....	25
5.2 Cronograma.....	26
5.3 Sesiones.....	29
5.4 Evaluación de la intervención.....	42
6. Conclusión.....	44
7. Referencias	45
8. Anexos	47
Anexo 1. Plantillas de emociones básicas utilizadas en la sesión 1.....	47

Anexo 2. Imagen de un diario utilizado en la sesión 5.....	48
Anexo 3. Imágenes de niños interpretando emociones básicas.....	49
Anexo 4. Folio de las emociones.....	50
Anexo 5. Tabla de aspectos positivos y negativos.....	51
Anexo 6. Hoja de evaluación.....	52
Anexo 7. Tarjetas con diferentes emociones utilizadas en la sesión 3....	53
Anexo 8. Situaciones cotidianas.....	53
Anexo 9. Cuento de la tortuga.....	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Principios de Goleman para desarrollar la Inteligencia Emocional (1998)...	10
Figura 2: 6 emociones básicas.....	47
Figura 3: Plantillas de las emociones básicas.....	48
Figura 4: Diario de las emociones.....	48
Figura 5: Interpretación de las emociones básicas.....	50
Figura 6: Folio de las emociones.....	50
Figura 7: Tarjeta de emociones.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Marco de aptitudes emocionales utilizadas por Goleman (1998).....	14
Tabla 2: Modelo de Bar-On (2000).....	16
Tabla 3: Factores del modelo de Bisquerra (2003).....	17
Tabla 4: Comparación de modelos.....	18
Tabla 5: La vida es bella.....	51
Tabla 6: Tabla de evaluación.....	52

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Desde siempre, la educación ha tomado el papel más importante en el desarrollo de una persona, desde su cultura, sus creencias, hasta sus sentimientos y su forma de visualizar la vida. La educación forma parte de su proceso de crecimiento, pero especialmente toma importancia en los niños, donde su nivel de aprendizaje y evolución es mucho mayor.

En este proyecto nos centraremos en la educación de las emociones basándonos en el estudio de modelos desarrollados por diferentes autores a lo largo de la historia, los cuales se presentarán en los siguientes capítulos. Así mismo, y con previo estudio de los modelos, se presentarán una serie de sesiones prácticas enfocadas a dos ámbitos importantes; uno de ellos, es a la educación de las emociones en los niños, concretamente centrándonos en edades de 6 y 7 años, y, por otro lado, dichas sesiones estarán directamente relacionadas con la materia de Educación Física en la escuela. El objetivo es elaborar un total de 10 sesiones escolares, las cuales presentarán un marco completo de la educación en este ámbito, y que se basará principalmente en el concepto de inteligencia emocional. Pero, ¿qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es un término que define a las personas en función de sus capacidades y habilidades emocionales. Es una definición muy reciente que aparece en España hace unos 37 años con el término de inteligencias múltiples elaborado por el autor Gardner (1983). Goleman (1998) define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, de poder automotivarse para mejorar positivamente las emociones internas y las relaciones con los demás. También señala que la inteligencia emocional permite la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan, dándole una atención progresiva a los propios estados internos.

En ella un apartado fundamental es cómo influye este concepto en el rendimiento escolar del alumnado. Trabajar las emociones en el ámbito de la educación necesita de mucho trabajo y mucho tiempo empleado. No vale solo con saber que ha ocurrido en ese conflicto escolar, sino el por qué se ha originado esa situación, es decir, qué le ha ocurrido al niño para actuar de esa forma con el compañero o en la situación

problemática. Se debe como docente ser el medio de transmisión para que los niños reflexionen lo que han hecho mal, y poder reconducirlos para que consigan un mejor desarrollo de la competencia emocional.

En la mayoría de los casos no se actúa del todo bien con ellos, ya que inconscientemente se cataloga a los niños como si estos fueran malos o buenos. Es decir, el niño que siempre es el que genera los problemas, es el niño que siempre se porta mal, y se obvia que probablemente haya algo detrás para que actúe así. Hay que actuar no para solucionar dichos problemas, sino más bien para prevenirlos.

Por último, se va a realizar una propuesta de un programa de intervención con el que se pueda conseguir una inteligencia emocional en los niños enriquecedora para ellos, enfocado en la educación primaria y en las clases de la Educación Física. Se debe trabajar la educación emocional en todo el alumnado, no solo en los alumnos que tienen más problemas, si no en cualquier niño que pueda tener un inadecuado desarrollo emocional, aunque en principio no lo parezca. Hay que trabajarla día a día y dirigida a todo el alumnado.

Este programa de intervención es la finalidad del desarrollo de este proyecto y engloba un total de 10 sesiones, elaboradas cada una de ellas con el objetivo de que los niños aprendan un aspecto relacionado con la inteligencia emocional y la capacidad para gestionar dichas emociones, porque de manera indirecta, se pretende educar a los niños para que aprendan a manejar sus emociones, y con ello sus habilidades, enseñarles a relacionarse con los demás y conocerse emocionalmente. Por ello, en cada una de las sesiones, se presentará un contenido, una metodología y una competencia específica, que resultará en una actividad que estará descrita y desarrollada para un determinado tiempo de actuación, y en el ámbito de una clase escolar.

En relación a la justificación de elección del desarrollo de este trabajo, he utilizado este tema principal para el TFG, porque la educación de las emociones es algo fundamental para el aprendizaje del niño en todos los aspectos. De hecho, tengo la oportunidad de dar clases de natación a niños desde los 3 años hasta los 14, y cada día tengo más claro que si los niños están bien, emocionalmente hablando, responden con más éxito a todo lo que se le pide. Por eso he tenido siempre bastante claro que quería hacer mi TFG sobre la inteligencia emocional, ya que veo que es el camino a seguir no solo para que

los niños aprueben con éxito, sino más importante para que sean en un futuro personas válidas para esta sociedad cada vez más exigente y con menos oportunidades.

Un documental que reforzó la elección de este tema para el desarrollo del proyecto fue el elaborado por Goleman (2018), trata sobre el aprendizaje social y emocional utilizando los elementos de la inteligencia emocional, como: conciencia de uno mismo, autogestión, empatía, relaciones sociales, y además añade la toma de decisiones (decisiones sociales). Goleman (2018) hablaba sobre un informe elaborado con 750000 estudiantes, donde la mitad tenía este tipo de enseñanzas y la otra mitad no. Esto decía, que el alumnado que habían aprendido con este aprendizaje social y emocional, eran capaces de manejar mejor sus emociones, sacar más notas, se metían en menos peleas, se comportaban mejor en clase y prestaban más atención. De hecho, este modo de aprendizaje hace que los niños vayan más contentos al colegio y ayuda a que aprendan mejor. También nombraba que lo que más les desequilibra, es lo que pasa en casa y les pasa con los demás niños. Por lo tanto, si ellos controlan esos dramas que le suceden en sus vidas podrán tener más rendimiento en todos los aspectos de la misma y por tanto aprender mejor.

Además, hay que recalcar que, aunque las habilidades básicas como las matemáticas y la lengua son importantes, un papel fundamental lo tienen las habilidades en el campo de la inteligencia emocional porque hará que seas distinto a los demás, lo que hará que destagues. Las habilidades que nos van a distinguir, están en el ámbito de la inteligencia emocional, ya que podemos autogestionarnos, empatizar, ser buenas personas, y esto en el currículum oculto de la escuela no está reflejado de la mejor manera. Creo que como futuro docente estoy en la “obligación” de tener que enseñar esas habilidades de liderazgo, de enseñar, sobre todo, a ser buenas personas y prepararlas para el mundo real, esta es la razón principal de la elaboración de este proyecto.

2. MARCO TEÓRICO

En este capítulo se desarrollan todas las definiciones, modelos y principios que han servido como apoyo fundamental para la elaboración de la propuesta de intervención que se expone en este proyecto.

2.1. Concepto de inteligencia emocional

Existen diversas definiciones de inteligencia emocional, casi tantas como autores han escrito sobre el tema tratado. Darwin fue el primero que empezó a utilizar el concepto de inteligencia emocional, señalando en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación. Otros tantos autos como Gardner en 1983, en su Teoría de las Inteligencias Múltiples introdujo el concepto de inteligencia interpersonal, haciendo hincapié en la capacidad para comprender las motivaciones y deseos de otras personas, así mismo, introdujo el término de la inteligencia intrapersonal, contribuyendo la importancia en las motivaciones propias y apreciación de los propios sentimientos. Pero no fue hasta la publicación del célebre libro de Goleman sobre inteligencia emocional en 1995, cuando surgió otro tipo de inteligencia más allá de la educación escolar y estableció modelos estructurales para la enseñanza de dicha educación emocional. Goleman define inteligencia emocional como “*capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones*” (Goleman, 1995:36). Tres años más tarde, Goleman en 1998 reformula esta definición de la siguiente manera: “*capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales*” (Goleman, 1998:350).



Figura 1: Principios de Goleman para desarrollar la inteligencia emocional (1998)

En la figura se muestra de forma esquemática un resumen de los principales rasgos y aspectos que se deben desarrollar y trabajar, para conseguir mejorar la inteligencia emocional de un individuo según el Modelo de Goleman. Estas características, estarán evaluadas y desarrolladas en el siguiente apartado 3.2.

En definitiva, el concepto de inteligencia emocional se entiende como una forma de interactuar con el mundo, tener la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, englobando habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia o la perseverancia. Las cuales van a formar parte representativa del carácter propio, como puede ser la autodisciplina, altruismo o su capacidad de adaptación e interacción con el entorno dinámico que nos rodea.

2.2. Principios de la inteligencia emocional

Una vez establecida la definición de inteligencia emocional, en este apartado se engloban los principios en los cuales se basa este término, con el objetivo de obtener una correcta inteligencia emocional. La recopilación de los principios o competencias fundamentales en los que se basa la inteligencia emocional son:

- ✓ **Empatía:** competencia para tener comprensión de los otros e intentar entender sentimientos y opiniones de los demás. Desarrollando esta capacidad, podremos potenciar la diversidad, el servicio de orientación, la conciencia política y la capacidad de ayudar al desarrollo de los demás.
- ✓ **Autorregulación:** capacidad para controlar los impulsos, tener conciencia de los actos, tener adaptabilidad al entorno e innovación frente a los acontecimientos y situaciones.
- ✓ **Motivación:** característica de realizar algo por uno mismo sin el impulso de los demás. Tener un impulso de logro y compromiso con los actos. Competencia que te ayuda a tener iniciativa y optimismo por las acciones diarias.
- ✓ **Autoconciencia:** capacidad para conocerse física y emocionalmente a uno mismo. Potencia una correcta autoevaluación y genera un crecimiento de autoconfianza, puesto que tienen tus destrezas y defectos perfectamente identificadas.
- ✓ **Asertividad:** saber defender las propias opiniones e ideas frente a las de los demás con el mayor respeto, así como la aceptación de críticas que nos pueden ayudar a una mejora continua y crecimiento personal.
- ✓ **Creatividad:** competencia de potenciar la imaginación y observar el mundo desde diferentes puntos de vista, lo cual potencia la empatía y la autogestión.
- ✓ **Destrezas Sociales:** capacidad para relacionarse con las demás personas. Con esta competencia se pueden lograr muchos rasgos característicos que mejoran y enriquecen la inteligencia emocional de un individuo como puede ser; la influencia y comunicación con las personas y el mundo que nos rodea, la capacidad de manejar conflictos, así como la construcción de lazos efectivos, la capacidad de mejorar la colaboración y cooperación, ayudando a potenciar las cualidades de trabajo en equipo, el crecimiento personal y capacidad de liderazgo y por último, la cualidad de catalizar el cambio continuo de lo que nos rodea.

2.3. Modelos de educación de las emociones

A partir de la literatura y libros de los diferentes autores como Salovey y Mayer (1990), Goleman (1998), Bar-On (2000) o Bisquerra (2003), sobre la inteligencia emocional, se

ha elaborado este apartado, donde se nombrarán los principales modelos existentes sobre la inteligencia emocional, que ayudarán a entender más en detalle la elaboración de este proyecto y su aplicación a la educación primaria.

2.3.1. Modelo de las cuatro fases

Según la versión original de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Mayer y Salovey (1997) afirma:

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” que percibe, comprende y maneja relaciones sociales. (Pag.10)

Genera un modelo que se estructura en cuatro ramas interrelacionadas:

1) Percepción emocional.

Las emociones son percibidas, evaluadas y expresadas. Se trata de la capacidad para expresar las emociones de forma adecuada. Estas habilidades se construyen en la edad infantil, a medida que vamos madurando nuestro abanico de emociones se va ampliando, y comienzan a ser asimiladas en nuestro pensamiento, para compararla con otras sensaciones.

2) El pensamiento.

Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo. De esta forma, según el estado de ánimo y por lo tanto del pensamiento se actúa de una forma u otra. Si el aviso emotivo permanece en el nivel inconsciente, significa que el pensamiento no está siendo capaz de usar las emociones para resolver problemas. Sin embargo, una vez que la emoción está conscientemente evaluada, puede guiar la acción y la toma de decisiones.

3) Comprensión emocional.

Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. En esta etapa, las reglas y la experiencia gobiernan a las emociones, por lo que la habilidad de comprender sentimientos complejos como puede ser el amor o el odio simultáneo durante una discusión o conflicto con una persona querida, puede llegar a ser difícil de manejar. Se debe comprender y razonar sobre las emociones para poder interpretarlas y llevarlas a cabo de la mejor manera posible. Sobre todo, en este aspecto se ven involucradas las relaciones interpersonales, es decir, el saber gestionar nuestras propias emociones.

4) Regulación emocional.

En esta etapa, se manejan y regulan las emociones con el fin de producir un crecimiento personal y en los demás. La regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual, puede ayudar a una persona a saber actuar frente a diferentes situaciones y ocurrencias que le sucedan en el día a día. También se trata de la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

2.3.2. Modelos mixtos

2.3.2.1. Modelo de Goleman

Este modelo incluye cinco componentes básicos de la inteligencia emocional, que se ven diferenciados en relaciones intrapersonales (aptitudes personales) e interpersonales (aptitudes sociales).

El modelo de Goleman (1998), también llamado de las competencias emocionales, comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás. Este modelo enfoca una perspectiva que está considerada una teoría mixta, basada en:

- Conocer las propias emociones: se trata de tener conciencia de tus propias emociones y reconocer nuestros sentimientos en cada momento y situación de nuestra vida.
- Establecer relaciones: establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia

social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal.

- Manejar las emociones: tener la capacidad para manejar los propios sentimientos con el fin de poder manejar las diferentes situaciones. Tener la habilidad de suavizar las emociones de odio, furia o enfado es fundamental para las relaciones sociales.
- Reconocimiento de las emociones de los demás: la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del entendimiento de las otras personas, saber ponerse en el lugar del otro es una cualidad fundamental para las relaciones sociales.
- Motivación a sí mismo: la motivación y optimismo tiende a impulsar hacia una acción, que con mayor facilidad tendrá la capacidad de obtener un determinado logro de sus propios objetivos, así como de realizar actividades creativas. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados.

Aptitud personal	Aptitud medida	Aptitud social	Aptitud medida
Autoconocimiento	Conciencia emocional. Autoevaluación precisa. Confianza en uno mismo	Empatía	Comprensión de los demás. Ayuda para desarrollarse. Orientación hacia el servicio. Aprovechar la diversidad. Conciencia Política
Autorregulación	Autocontrol. Confiabilidad. Escrupulosidad. Adaptabilidad. Innovación	Habilidades sociales	Influencia. Comunicación. Manejo de conflictos. Liderazgo. Catalizador de cambio. Establecer vínculos. Habilidades de equipo
Motivación	Afán de triunfo. Compromiso.		

	Iniciativa.		
	Optimismo		

Tabla 1. Marco de aptitudes emocionales utilizadas por Goleman (1998)

2.3.2.2. Modelo de Bar-On

El modelo está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general.

- **Componente intrapersonal:** se trata de tener comprensión emocional de uno mismo. Es decir, la habilidad para comprender los sentimientos y las emociones de uno mismo, conocer el porqué de los mismos y saber diferenciarlos. También vemos en este aspecto la asertividad, que es la habilidad para expresar los sentimientos sin dañar los de los demás, defendiendo nuestros derechos de una manera que no es dañina. Otro aspecto que vemos en este concepto es el autoconcepto, que es la capacidad que tenemos para respetarnos y aceptarnos a nosotros mismos, aceptando tanto los aspectos positivos como los negativos (y las limitaciones). También vemos el concepto de autorregulación, ya que es la habilidad de realizar con que realmente deseamos y podemos hacer. Por último, vemos la independencia, que es la capacidad para autodirigirse, es decir, sentirse seguro de nuestros pensamientos y ser independiente emocionalmente para tomar cualquier decisión.
- **Componente interpersonal:** en este componente aparece la empatía, que es la habilidad para sentir, apreciar y comprender los sentimientos de los demás. También aparece el concepto de relaciones interpersonales, que es la capacidad para establecer relaciones positivas, que están caracterizadas por una cercanía emocional. Por último, aparece el concepto de responsabilidad social, que es la habilidad para mostrarse como una persona que coopera y que contribuye con el grupo social.
- **Componentes de adaptabilidad:** en este componente aparece la solución de problemas, es decir, la capacidad para identificar los problemas, generar y ejecutar soluciones que sean efectivas. También aparece el concepto de prueba

de la realidad, que es la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que en realidad existe y lo que legamos a experimentar. Por último, vemos el concepto de flexibilidad, que es la habilidad para conseguir un ajuste adecuado de nuestras emociones, conductas y pensamientos a situaciones que van cambiando.

- **Componentes del manejo del estrés:** en este componente aparece el concepto de tolerancia al estrés, que es la capacidad para aguantar fuertes emociones y situaciones estresantes. También aparece el concepto de control de impulsos, que es la habilidad para controlar y combatir las emociones.
- **Componente del estado de ánimo en general:** en este último componente aparece el concepto de felicidad, que es la capacidad para sentir satisfacción en referencia a nuestra vida. También aparece el concepto de optimismo, que es la habilidad para ver el aspecto positivo de la vida.

El modelo utiliza la expresión “inteligencia social y emocional” haciendo referencia a las competencias sociales que debemos de tener para desarrollarnos en la vida.

A continuación, se presenta la siguiente tabla con el resumen de los factores generales del modelo de Bar-On (2000)

Factores	Habilidades Medidas
Componente intrapersonal	Autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autoactualización e independencia.
Componente interpersonal	Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidades sociales.
Adaptabilidad	Solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad.
Gestión del estrés	Tolerancia al estrés, control de impulsos. Sociales
Estado de ánimo general	Felicidad, optimismo

Tabla 2: Modelo de Bar-On (2000)

2.3.2.3. Modelo de Bisquerra

Bisquerra (2003) es uno de los mayores representantes de la inteligencia emocional. Desde la los años 90 hasta día de hoy a utilizado su vida profesional dedicado al estudio de la inteligencia emocional.

La finalidad que tiene es llevar este modelo a las aulas, ya que, al igual que Goleman (1998), considera que la inteligencia emocional puede ser aprendida. Para Bisquerra (2003), la inteligencia emocional consiste en adquirir 5 competencias emocionales que son las siguientes:

- **Conciencia emocional:** es la capacidad para tomar conciencia de nuestras propias emociones y de las emociones de los demás, incluido la habilidad para darse cuenta del clima emocional que pasa a nuestro alrededor.
- **Regulación emocional:** es la capacidad para manejar las emociones de manera correcta. Tomar conciencia entre la relación del comportamiento, las emociones y el aspecto cognitivo. También se refiere a la capacidad de autogenerarse emociones.
- **Autonomía personal:** se refiere a la autogestión personal, entre la que se encuentra la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para ser crítico ante las normas sociales y la capacidad para buscar ayuda.
- **Competencia social:** es la capacidad para tener buenas relaciones con las demás personas. Implica dominar las relaciones sociales, el respeto, la asertividad, etc.
- **Competencia para la vida y el bienestar:** es la capacidad para adoptar comportamientos responsables y correctos para afrontar los desafíos que te propone la vida ya sean sociales o profesionales. También se refiere a saber responder a las situaciones que nos vamos encontrando.

A continuación, se presenta la siguiente tabla con el resumen de los factores generales del modelo de Bisquerra (2003):

Factores	Habilidades Medidas
----------	---------------------

Conciencia emocional	Tomar conciencia de las emociones, habilidad para controlar clima social.
Regulación emocional	Manejar emociones, tomar conciencia emocional, autogenerar emociones.
Autonomía personal	Autogestión personal, actitud positiva antes la vida, responsabilidad, capacidad para ser crítico.
Competencia social	Dominar las relaciones sociales, respeto, la asertividad.
Competencia para la vida y el bienestar	Adoptar comportamientos responsables, saber responder a situaciones adversas.

Tabla 3: Factores del modelo de Bisquerra (2003)

		MODELOS			
		Mayer-Salovey(1997)	Goleman(1998)	Bar-on(2000)	Bisquerra (2003)
CARACTERÍSTICAS	¿Qué abarca?	Se utiliza la emoción de forma individual por lo que atiende y evalúa el estado de ánimo, lo reflexiona y lo expresa con exactitud.	Utiliza la regulación y el reconocimiento de las emociones, también el trabajo en equipo, ya que controla la empatía al reconocer las emociones de los demás.	Capacidad de adaptarse y manejar el estrés. Influye de forma individual hacia nosotros para entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros.	Se utiliza para adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás, y desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
	Componentes	-Aprecia, percibe y expresa las emociones. -La asimila, entiende las emociones y las analiza. -Y reflexiona y regula las	-Autoconciencia. -Autorregulación. -Aptitudes sociales. -Relaciones de dirección.	-Intrapersonal. -Interpersonal. -Manejo de estrés. -Estado de ánimo. Adaptabilidad.	-Conciencia emocional -Regulación emocional -Autonomía personal -Competencia social

		emociones.			- Competencia por la vida y el bienestar
	Crítica	Es un método de conocimiento individual completo, sin embargo, es muy rígido (componente meta-cognitivo).	Es un método utilizado más para empresas, a nivel educativo no está muy trabajado.	Es un modelo ideal para las aulas, pero es bastante complejo.	

Tabla 4: Comparación de modelos

2.4. La inteligencia emocional y la educación primaria

En este apartado se verá la importancia que tiene la inteligencia emocional en la etapa de educación primaria, es decir, lo importante que es trabajarla. Ésta se trabaja en base a experiencias que se van adquiriendo en la infancia y adolescencia, aunque también se trabaja de adulto con una serie de procedimientos. Es muy importante estimular a los niños desde pequeños, ya que los niños se diferencian de los demás, en función de las habilidades que poseen. La capacidad de ser inteligente utilizando nuestras emociones es fundamental en la vida, es decir, es muy importante desde el aula trabajar con los niños ese control de las emociones, ya que, si ellos controlan sus emociones en todos los aspectos, ellos tendrán mayor éxito en la vida. Por lo tanto, se deben incluir en esta etapa de primaria, componentes muy importantes como la creatividad, el optimismo, el autocontrol de las emociones, la empatía, etc.

Es importante, además de trabajar las habilidades básicas que se trabajan en la escuela, trabajar una serie de componentes de la inteligencia emocional para que los niños se conviertan en personas que sean capaces de enfrentarse a todo lo que le llegue en esta sociedad cada vez más exigente, sepan responder a lo que se le pide con éxito.

En concreto, la educación de las denominadas como emociones básicas, que fueron desarrolladas por Ekman (1972), quien empezó estudiando las conductas no verbales, como las expresiones faciales. De esta manera, logró profundizar en la psicología de las emociones que, en las últimas décadas, ha ganado una gran relevancia.

El psicólogo estadounidense Ekman (1972) es una figura determinante en la investigación científica de las emociones, aunque describió las 6 emociones básicas en el año 1972, su popularidad la alcanzó en la década de los 90.

Según Ekman existen 6 emociones básicas:

- **Miedo:** es una emoción negativa, ya que, está relacionada con situaciones de peligro. Se refiere a una situación de tensión o conflicto que es acompañada con preocupación del bienestar de uno mismo.
- **Ira:** es una emoción que se genera en la persona ante situaciones de algún tipo de molestia o frustración. Además, se acompaña de respuestas negativas y tensión.
- **Alegría:** es la emoción más positiva de este listado de emociones. Agrupa una serie de sentimientos, en los que podemos destacar la felicidad, el placer o la satisfacción, también se experimenta al alcanzar objetivos deseados.
- **Asco:** es una emoción que está descrita como una sensación de rechazo o repulsión antes estímulos que son desagradables para alguno de los sentidos.
- **Sorpresa:** es una emoción que aparece cuando las personas enfrentan situaciones extrañas, imprevistas o de novedosas.
- **Tristeza:** es la emoción más negativa de todas. Afecta al estado de ánimo, y puede producir otros efectos como la disminución de la actividad cognitiva.

Aunque a día de hoy, parece que el profesorado es el culpable de todo lo que le pasa al alumnado, la llave para el éxito que buscamos en los niños está en las familias. Es decir, aunque el profesorado trabaje en fomentar estas habilidades de la inteligencia emocional, si desde casa no se trabaja con los niños para regular esas emociones no se conseguirán los objetivos. Si los padres se implican y ponen dedicación a trabajarla, los niños conseguirán ser más felices y obtener más resultados a nivel cognitivo. Es decir, con todos estos factores, los niños tendrán más concentración en lo que hacen y más éxito en todo lo que se propongan hacer.

Es muy importante que el niño en esta etapa gestione las emociones, ya que, si sufre un bloqueo emocional, esto le puede repercutir tanto de sociabilizarse como en su desarrollo intelectual. Si el niño ha desarrollado de manera adecuada las capacidades emocionales, estará más motivado, con más ganas de aprender y con más atención en lo que haga. Todas estas habilidades hay que llevarla a la práctica, ya que, todos aprendemos con el método ensayo error, a través de la experiencia.

Es muy importante este concepto de inteligencia emocional en primaria, porque las emociones están en la mayoría de decisiones que se toman a lo largo de la vida. Por ello, los docentes tienen que concienciarse tanto a sí mismos como a los padres, de la importancia que tiene el desarrollo emocional en los niños, incluso que llega a ser más importante que tener la inteligencia intelectual desarrollada.

2.5 Inteligencia emocional en la Educación Física

La Educación Física tiene muchísimas herramientas para trabajar la inteligencia emocional en sus clases, ya que los objetivos que hay que cumplir dentro de una clase de Educación Física, son más lúdicos que competitivos. Por lo tanto, se debe tener en cuenta que el deporte y la Educación Física desde una perspectiva educativa, debe ser participativa, coeducativa e integradora. Además, esta asignatura tiene una implicación muy directa con los elementos que componen la inteligencia emocional, ya que estos elementos como son la empatía, el control propio de las emociones, las habilidades sociales del alumnado van a estar muy ligado a la práctica, ya sea tanto a nivel lúdico como de competición.

La Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Mateos (2011), en su investigación, describe que la asignatura de Educación Física “*debe ser participativa, coeducativa, adaptativa, integradora, complementaria, sana y segura, así como educativa en la competición*” (Mateos, 2011, p. 66). Es, por lo tanto, una asignatura en la que la aplicación de la inteligencia emocional es propia para todas las vivencias y situaciones que se dan dentro de ella.

Según Mateos (2012) los aspectos de la Educación Física que guardan más relación con la inteligencia emocional son el aspecto afectivo y social, y forman parte del desarrollo integral del alumnado que se pretende conseguir. Las experiencias que se dan en las clases de Educación Física promueven el trabajo del autocontrol, la cooperación y la empatía, que son habilidades presentes en los modelos de inteligencia emocional. Además, fomenta que las dos claves fundamentales para la aplicación de la inteligencia emocional en la Educación Física, a parte de las actividades y dinámicas que vamos a hacer en clase con el alumnado, son tanto el aprendizaje significativo, como crear un clima de clase en el cual el alumnado tienda a participar en dichas dinámicas y actividades (participación unánime de la clase).

Por otro lado, Martín (2014), también docente e investigador en este campo, nombra que la Educación Física se sirve de sus propios recursos, contenidos y metodología para aventajar a otras asignaturas en la aplicación de la inteligencia emocional a través de los contenidos actitudinales. Además, Martín (2014), debate sobre la importancia de la Educación Física en comparación con las demás asignaturas y realiza una reflexión que es bastante significativa. “¿Cuál es el verdadero potencial de la Educación Física y qué puede hacer realmente por los alumnos?” (Martín, 2014, p. 73).

Además, insiste en no llegar a limitar los aprendizajes de la Educación Física enfocándose solo al aspecto deportivo de la asignatura, sino que se amplíe a que el alumnado pueda experimentar situaciones del día a día de clase que promueva la adquisición de valores, de autoestima e incluso que hagan reflexionar a los alumnos acerca de las discriminaciones o las injusticias. Se declina por tres estrategias para cambiar la percepción de la Educación Física: la inteligencia emocional, la metodología cooperativa y el dilema moral. Resalta la importancia en la inteligencia emocional del aprendizaje cooperativo ya que presenta habilidades presentes en los modelos de inteligencia emocional.

García y Torres (2013) van un poco más lejos y explican que la Educación Física tiene la capacidad de hacer que el alumnado se enfrente de forma intencionada a situaciones emocionales para que aprendan y dominen sus habilidades de inteligencia emocional. Es más, facilitan una serie de estrategias que pueden servir para mejorar las competencias emocionales en el alumnado:

- Usar la indagación, es decir, averiguaciones detalladas.
- Dirigir en la resolución de conflictos.
- Permitir elegir, ofrecer libertad al alumnado en las clases.
- Impartir tareas lúdicas.
- Promover el trabajo en grupo.

Por lo tanto, y basado en las investigaciones y estudios de los anteriores autores, la Educación Física es la asignatura más adecuada para trabajar la inteligencia emocional en el alumnado y esto, además, le traerá ha dicho alumnado beneficios tanto el en plano social como en su día a día.

3.OBJETIVOS

En este capítulo se nombran el objetivo general del proyecto y los específicos en los cuales se basará la realización y redacción de este proyecto.

3.1. Objetivo general

- Diseñar una propuesta de un plan de intervención para trabajar en el aula de Educación Física la inteligencia emocional.

3.2. Objetivos específicos

- Desarrollar la habilidad para que los niños sepan identificar y controlar sus emociones.
- Desarrollar la capacidad de reducir el estrés en uno mismo y adoptar una actitud positiva para potenciar la capacidad de ser feliz.
- Desarrollar una mejor competencia emocional y empatía para percibir nuestras emociones y la de los demás.

4. METODOLOGÍA

La línea general por la que se va a llevar a cabo la elaboración y diseño de esta propuesta del plan de intervención, es un aprendizaje, respetando el ritmo de desarrollo y aprendizaje del alumnado.

Llevando a cabo una metodología globalizada (aunque en casos excepcionales se hará de forma individual), integradora y dinámica, con la finalidad de lograr ese aprendizaje significativo. Una metodología activa y participativa, de forma de que los niños asimilen nuevos conocimientos a partir de las experiencias vividas y la reflexión de esas mismas vivencias que han experimentado.

Además, esta metodología globalizada está basada en aprender desde lo general a lo más particular. Es decir, primero los niños van a aprender las emociones y posteriormente van a aprender a distinguir las diferentes emociones con una serie de vivencias. Muy importante que las emociones sean trabajadas también de forma correcta desde las familias, ya que son con quien pasan más tiempo, y es por esto por lo que su implicación debe ser absoluta.

En la mayoría de los casos se propondrá que las actividades a realizar (como se verá en la intervención) sean grupales, ya que, de esta manera vamos a ayudar a los niños a desarrollar las relaciones sociales. Pero en algunas ocasiones es necesario que los niños trabajen de forma individual para trabajar alguna emoción en concreto. Así mismo, siempre en cada actividad se le indicará a todo el alumnado en lo que va a consistir la sesión para el desarrollo de la misma.

Las actividades del programa de intervención se van a dividir en 5 bloques diferentes, trabajando en cada uno de ellos, cada una de las competencias de la inteligencia emocional caracterizadas por el modelo de Bisquerra (2013), que se expuso en los anteriores capítulos de este proyecto, y son:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Habilidades Socioemocionales
- Habilidades de vida y bienestar.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Este capítulo recoge el diseño y propuesta de intervención por la cual se ha elaborado este trabajo y es, por lo tanto, todo el desarrollo consecuente que tiene como objetivo principal la creación de este proyecto.

5.1. Presentación

Es importante trabajar la inteligencia emocional en la etapa de educación primaria, por lo tanto, se ha considerado necesario realizar una propuesta de intervención para que en un futuro se pueda llevar a cabo en un centro escolar, con la intención de trabajar la inteligencia emocional en el alumnado mediante actividades propuestas en cinco bloques de contenidos.

Con esta propuesta educativa que se verá a continuación, se pretende desarrollar en el alumnado la competencia emocional y empatía para percibir nuestras emociones, y la de los demás. Además, se pretende que desarrollen la habilidad para desarrollar la capacidad de reducir el estrés en uno mismo y adoptar una actitud positiva para potenciar la capacidad de ser feliz. Se diseñará de acorde a un esquema educativo, con el objetivo de que se adapte al currículum escolar actual, donde cada una de las sesiones se desarrollarán en las clases de Tutoría y de Educación Física.

Cada una de las sesiones de la propuesta de intervención, están divididas en cinco bloques, los cuales están así divididos de acuerdo al modelo de Bisquerra (2003), que se ha desarrollado en el apartado del marco teórico. Esta intervención, se va a llevar a cabo en las aulas del primer ciclo, en concreto, para niños entre 6 y 7 años (1º de primaria), y los contenidos son los siguientes:

1. Conciencia emocional.
2. Regulación emocional.
3. Autoestima.
4. Habilidades socioemocionales.
5. Habilidades de la vida.

Las sesiones propuestas de la intervención, se llevarán a cabo de forma ordenada, ya que, se trabajará los cinco contenidos por orden.

Por último, se pretende que sea por parte del tutor del curso, el que ponga en marcha esta propuesta de intervención, ya que, es el tutor el que pasa más horas con el alumnado de la clase y el que mejor los conoce. Esto implicará, que el alumnado se encuentre en un ambiente de confianza para poder trabajar sus emociones., además, se recurrirá al psicólogo del centro y al profesorado restante si es necesario. Para cada sesión, el profesor explicará el material que se utilizará con un margen de tiempo.

5.2. Cronograma

Este programa se ha propuesto para un trimestre, para ello las sesiones serán realizadas dos veces a la semana. Una vez en horario de tutoría y otra en horario de educación física. Así que, tendrá una duración de unas 6 semanas, por tanto, estas sesiones estarán divididas en cada uno de los 5 contenidos expuestos en el marco teórico. Además, se trabajará estos contenidos de manera transversal en las demás asignaturas y situaciones que así sean requeridas. El cronograma refleja la programación en un trimestre de duración y estará dividido por los contenidos y actividades a realizar.

SEMANA 1					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45					
9:45-10:30					
10:30-11:15		Educación Física: SESIÓN 1			
11:15-11:45	RECREO				
11:45-12:30					
12:30-13:15					
13:15-14:00					TUTORIA: SESIÓN 2

SEMANA 2					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45					
9:45-10:30					
10:30-11:15		Educación Física: SESIÓN 3			
11:15-11:45	RECREO				
11:45-12:30					
12:30-13:15					
13:15-14:00					TUTORIA: SESIÓN 4

SEMANA 3					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45					
9:45-10:30					
10:30-11:15		Educación Física: SESIÓN 5			
11:15-11:45	RECREO				
11:45-12:30					
12:30-13:15					
13:15-14:00					TUTORIA: SESIÓN 6

SEMANA 4					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45					
9:45-10:30					
10:30-11:15		Educación Física: SESIÓN 7			

11:15-11:45	RECREE				
11:45-12:30					
12:30-13:15					
13:15-14:00					TUTORIA: SESIÓN 8

SEMANA 5					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45					
9:45-10:30					
10:30-11:15		Educación Física: SESIÓN 9 parte 1			
11:15-11:45	RECREE				
11:45-12:30					
12:30-13:15					
13:15-14:00					TUTORIA: SESIÓN 9 parte 2

SEMANA 6					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45					
9:45-10:30					
10:30-11:15		Educación Física: SESIÓN 9 parte 3			
11:15-11:45	RECREE				
11:45-12:30					
12:30-13:15					
13:15-14:00					TUTORIA: SESIÓN 10

5.3. Sesiones

1. Conciencia emocional

SESIÓN 1: IDENTIFICAR TIPO DE EMOCIONES	
COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA	NÚMERO DE ALUMNOS: 24
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las distintas emociones. • Reconocer las diferentes emociones que vemos en las imágenes. • Comprender diferentes emociones en diferentes personas con la misma imagen. • Fomentar un clima positivo en el aula para las siguientes clases. 	
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las distintas emociones. • Reconocimiento de las diferentes emociones que vemos en las imágenes. • Comprensión de diferentes emociones en diferentes personas con la misma imagen. • Fomento de un clima positivo en el aula para las siguientes clases. 	
METODOLOGIA:	
Estrategia: global.	
Técnica de enseñanza: indagación.	
Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado.	
COMPETENCIAS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística. • Competencias sociales y cívicas. • Aprender a aprender. 	
RECURSOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Pizarra digital con diferentes imágenes. • Folios y lápices. 	
DESCRIPCIÓN	
Estas actividades se llevarán a cabo en clase de educación física.	
Tiempo: 45 minutos	
<p>El círculo de las emociones (15’): en esta parte de la sesión colocaremos a los niños en un círculo en el que lo cerrará el profesor. Les enseñaremos las diferentes emociones en</p>	

<p>diferentes dibujos para que los alumnos sepan interpretarlas bien. Estas imágenes se la irán pasando todos los compañeros de manera circular hasta que haya pasado por todos ellos. Una vez vista la imagen, el profesor explicará bien la cartulina con las emociones básicas (anexo 1).</p>	
<p>Averiguando mi emoción (15’): seguimos la sesión, poniéndoles a los alumnos diferentes imágenes que expresan distintas emociones. Lo llevaremos a cabo con la intención de que estos, sepan diferenciar las emociones básicas que existen. Los alumnos en cada imagen expuesta, levantarán la mano e indicarán qué emoción interpretan viendo dichas imágenes. Algunas serán interpretativas, es decir, según el estado emocional del niño la interpretará de una forma u otra.</p>	
<p>Vuelta a la calma (15’): los niños desde sus asientos con la mano levantada comentarán qué les ha parecido la sesión y qué han aprendido.</p>	

SESIÓN 2: EN LA SELVA	
<p>COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA</p>	<p>NÚMERO DE ALUMNOS: 24</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar un estado de paz. • Reducir la tensión muscular. • Evitar el estrés. • Fomentar la creatividad. 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcance de un estado de paz. • Reducción de la tensión muscular. • Evitación de estrés. 	
<p>METODOLOGÍA:</p> <p>Estrategia: global.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado.</p>	

COMPETENCIAS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística. • Aprender a aprender. 	
RECURSOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Música relajante. • Colchonetas. 	
DESCRIPCIÓN	
Estas actividades se llevarán a cabo en clase de tutoría.	
Tiempo: 45 minutos	
<p>La naturaleza (15'): en la parte inicial de la sesión, el docente les preguntará a los niños, si han estado alguna vez en la selva o algo parecido y si les gustaría estar en ellas, los niños darán su opinión. Una vez contesten, el profesor explicará a los alumnos que deben imaginarse que están en ella. A posteriori, los niños se tumbarán boca arriba en el gimnasio y se pondrán en el tatami(colchonetas) con los zapatos quitados.</p>	
<p>La selva maravillosa (15'): una vez que los niños estén tumbados en el tatami boca arriba con los ojos cerrados, el profesor les va a contar una historia de lo que pasa en esa selva, y los niños deberán hacer ruidos interpretando lo que diga el profesor. Es decir, si el profesor dice que los animales están en peligro, los niños utilizarán la imaginación haciendo el ruido del animal en peligro, así con cada situación.</p>	
<p>La selva durmiente (15'): en la parte final, el profesor les dirá a los niños que esos animales se han ido a dormir, y durante 8 minutos, todos los niños estarán en un estado de relajación plena hasta que, con mucha cautela, el profesor les dirá que se vayan levantando poco a poco sin quitar la música en ningún momento. Y por último, se hará una reflexión grupal de la sesión.</p>	

SESIÓN 3: INTERPRETACIÓN DE EMOCIONES	
COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA	NÚMERO DE ALUMNOS: 24
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conceptos de distintas emociones. • Trabajar el lenguaje no verbal. • Aprender el vocabulario emocional. • Mejorar la cooperación entre los integrantes de la clase. 	
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de conceptos de distintas emociones. • Trabajo del lenguaje no verbal. • Aprendizaje del vocabulario emocional. 	
METODOLOGÍA:	
Estrategia: global.	
Técnica de enseñanza: indagación.	
Estilo de enseñanza: resolución de problemas.	
COMPETENCIAS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística. • Aprender a aprender. 	
RECURSOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Papel y lápiz 	
DESCRIPCIÓN	
Estas actividades se llevarán a cabo en clase de educación física.	
Tiempo: 45 minutos	
<p>Soy un intérprete (10’): lo primero que hacemos es dividir la clase en 5 grupos de 5 alumnos. En este caso el profesor explicará en qué va a consistir la sesión. Una vez dividido los grupos, el docente le dará una bolsa a cada grupo con diferentes tarjetas donde están escritas diferentes emociones. Algunas que ya han visto, y otras con la que no están muy familiarizados (Anexo 7).</p>	
<p>Soy el mejor actor (25’): la dinámica consiste en que, en cada grupo, el niño que le toque sacará una tarjeta y deberá de interpretar la emoción que les haya tocado a los demás</p>	

<p>integrantes del grupo. Una vez que uno de los integrantes averigüe de que emoción se trata, le tocará a la persona que lo haya adivinado interpretar otra emoción que coja de la bolsa. En el caso de que el alumno se quede en blanco o bloqueado, el profesor le ayudará a interpretarlo.</p>	
<p>El actor que llevo dentro (10’): para finalizar la sesión haremos una breve puesta en común de lo que le ha parecido la sesión.</p>	

2. Regulación emocional

<p style="text-align: center;">SESIÓN 4: ENCICLOPEDIA DE EMOCIONES</p>	
<p>COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA</p>	<p>NÚMERO DE ALUMNOS: 24</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las diferentes emociones que vemos en las imágenes. • Trabajar lenguaje verbal y no verbal de las emociones. • Fomentar el trabajo en equipo para conseguir el objetivo. 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las diferentes emociones que vemos en las imágenes. • Trabajo del lenguaje verbal y no verbal de las emociones. • Fomento del trabajo en equipo para conseguir el objetivo. 	
<p>METODOLOGÍA:</p> <p>Estrategia: global.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: resolución de problemas.</p>	
<p>COMPETENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencias sociales y cívicas. • Aprender a aprender. 	
<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cámara fotográfica. • Folios. 	
<p style="text-align: center;">DESCRIPCIÓN</p>	

Estas actividades se llevarán a cabo en clase de tutoría.	
Tiempo: 45 minutos	
<p>Rueda de emociones (10’): la primera parte de la sesión, consistirá en recordar las 6 emociones básicas que existen entre todos los compañeros, cuando el profesor les pregunte, el alumnado refrescará los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores. Una vez que cada alumno vaya recordando las distintas emociones, las interpretará desde su sitio a toda la clase cuando el profesorado les de paso (siempre con la mano levantada).</p>	
<p>Buscando nuestras super emociones (25’): para esta actividad, previamente y con permiso de los padres cada niño traerá 6 fotos distintas impresas de ellos mismos interpretando las emociones básicas (sorpresa, tristeza, miedo, alegría, ira y asco) (anexo 3). Una vez entregadas al profesor, la clase se dividirá en 6 grupos de 4 alumnos que se pondrán con las mesas juntas para esta actividad. El profesor entregará las fotografías a los diferentes grupos, pero de compañeros distintos. Es decir, cada grupo tendrá que poner la fotografía de los niños que les haya tocado en sus respectivas emociones con el objetivo de diferenciar cada una de ellas. El profesor pondrá en 6 folios distintos el nombre de cada emoción y un portavoz de cada grupo tendrá que levantarse a poner las fotografías de los compañeros donde correspondan siempre con el consenso del grupo (anexo 4).</p>	
<p>Cómo me siento (10’): para finalizar la sesión los alumnos comentarán cómo actuamos cuando sentimos esta emoción y qué podemos hacer para solucionar los problemas con las emociones más negativas. Haremos una puesta en común para saber qué sienten los niños.</p>	

SESIÓN 5: DIARIO DE EMOCIONES	
COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA	NÚMERO DE ALUMNOS: 24
OBJETIVOS:	

<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el conocimiento de emociones. • Identificar emociones propias. • Desarrollar competencia emocional. • Fomentar la cooperación en situaciones colectivas. 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las emociones propias. • Desarrollo de la competencia emocional. 	
<p>METODOLOGÍA:</p> <p>Estrategia: global.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: resolución de problemas.</p>	
<p>COMPETENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística. • Aprender a aprender. 	
<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno • Lápices y colores. 	
<p>DESCRIPCIÓN</p> <p>Estas actividades se llevarán a cabo en clase de educación física.</p>	
<p>Tiempo: 45 minutos</p>	
<p>Expresando lo que siento (10’): en la parte inicial hablaremos con el alumnado y le plantearemos una pregunta. ¿Te sientes mejor cuando expresas lo que sientes? Escucharemos la opinión del alumnado y una vez entrando en el tema empezaremos la parte principal.</p>	
<p>Mi diario (25’): una vez entrado en la parte principal de la dinámica, le diremos al alumnado la importancia que tiene expresar las emociones que sienten en el momento, y le propondremos que hagan un diario expresando en él, lo que van sintiendo cada día o cada semana. Así que lo primero que harán es la portada de su diario en clase (con un cuaderno pequeño que se han traído de casa para la actividad). Es una manera de tener conciencia emocional de uno mismo y así poder controlar las emociones que te van ocurriendo, por tanto, ser más feliz. Los alumnos escribirán</p>	

en ese diario todo lo que hayan sentido con todo tipo de detalles, para así sacar todo lo que llevan interiorizado y ver el origen de esa emoción (anexo 2).	
Digo lo que pienso (10’) : al final de la sesión, se hará una reflexión de la importancia que tiene expresar las emociones de manera general en la clase.	

SESIÓN 6: TÉCNICA DE LA TORTUGA	
COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA	NÚMERO DE ALUMNOS: 24
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar los impulsos negativos • Enseñar a los niños y niñas técnicas para relajarse. • Desarrollar la capacidad de conocer y manejar las emociones. • Respetar y valorar a uno mismo y a los compañeros. 	
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje para controlar los impulsos negativos • Desarrollo de la capacidad de conocer y manejar las emociones. 	
METODOLOGÍA:	
Estrategia: global.	
Técnica de enseñanza: indagación.	
Estilo de enseñanza: resolución de problemas.	
COMPETENCIAS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística. • Competencias sociales y cívicas. • Conciencia y expresiones culturales. • Aprender a aprender. 	
RECURSOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Un cuento 	
DESCRIPCIÓN	
Estas actividades se llevarán a cabo en clase de educación física.	
Tiempo: 45 minutos	
La super historia (10’) : se les dirá a los niños que se le va	

contar una historia super interesante sobre una tortuga.	
La tortuga más increíble (20’): en la parte principal le contaremos esta historia y una vez acabada, los niños opinarán sobre ella. Intentaremos reforzar todos los puntos fuertes para que los niños aprendan a autogestionar esas emociones y que piensen antes de actuar, simulando que los niños tienen un caparazón en el que se ocultan para pensar mejor los problemas, relajarse y dar soluciones sin molestarse ni enfurecer (Anexo 9).	
Nuestro pensamiento (15’): para acabar se hará una reflexión de los alumnos de situaciones que podemos cambiar si actuamos pensando antes de actuar.	

3. Autonomía personal

SESIÓN 7: VIVENCIAR EMOCIONES POSITIVAS	
COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA	NÚMERO DE ALUMNOS: 24
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la empatía entre compañeros. • Disminuir los pensamientos negativos. • Mejorar la autoestima. • Potenciar la capacidad para ser feliz. 	
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de pensamientos negativos. • Mejora de la autoestima. • Potenciación de la capacidad para ser feliz. 	
METODOLOGÍA:	
Estrategia: global.	
Técnica de enseñanza: indagación.	
Estilo de enseñanza: resolución de problemas.	
COMPETENCIAS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística. • Competencias sociales y cívicas. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a aprender. 	
RECURSOS: <ul style="list-style-type: none"> • Botellas de plástico. • Folios y lápices. 	
DESCRIPCIÓN Estas actividades se llevarán a cabo en clase de educación física.	
Tiempo: 45 minutos	
<p>La botella tiene nombre (10’): en primer lugar, cada alumno traerá una botella de plástico. El profesor, les dirá que pongan su nombre en la botella y lo pegarán con un fiso (los alumnos lo adornarán como ellos prefieran).</p>	
<p>Mi botella para el recuerdo (30’): una vez hecho esto, el profesor explicará en qué va a consistir esta dinámica. Se trata de que cada niño le escriba un mensaje positivo a cada compañero en sus respectivas botellas, en unas 3 líneas, así todos los alumnos tendrán mensajes positivos que se llevarán para el recuerdo. Estos mensajes son anónimos, por lo que cada alumno podrá expresar sus sentimientos con total sinceridad. Una vez escrito todos los mensajes y puestos en sus respectivas botellas, cada alumno recogerá su botella con los mensajes y los leerá.</p>	
<p>Mi botella mágica (5’): al final de la sesión el profesor preguntará a los alumnos qué les ha parecido la dinámica y qué han sentido con los mensajes que sus compañeros de forma anónima les ha escrito.</p>	

SESIÓN 8: LA VIDA ES BELLA	
COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA	NÚMERO DE ALUMNOS: 24
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Resaltar nuestros aspectos positivos • Potenciar los aspectos positivos. • Mejorar los aspectos negativos del alumno. • Ser empáticos con los demás compañeros. 	

CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Potenciación los aspectos positivos. • Mejora de los aspectos negativos del alumno. 	
METODOLOGÍA:	
Estrategia: global.	
Técnica de enseñanza: indagación.	
Estilo de enseñanza: resolución de problemas.	
COMPETENCIAS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencias sociales y cívicas. • Aprender a aprender. 	
RECURSOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Folios y lápices. 	
DESCRIPCIÓN	
Estas actividades se llevarán a cabo en clase de tutoría.	
Tiempo: 45 minutos	
Lo que siento (10') : para empezar la sesión, hablaremos a modo general para todo el alumnado y se intentará que expresen tanto al profesor como a los compañeros en voz alta cómo se sienten en su vida diaria y si son felices, y si cambiarían algo de su vida.	
La vida es bella (25') : una vez escuchado a los alumnos, propondremos hacer una tabla con los aspectos positivos y negativos que tienen en su vida, y como mejorarían esos aspectos negativos. Los alumnos, lo harán de forma individual. Se hará la dinámica con la intención de que los niños se den cuenta de lo afortunado que son de tener la vida que tienen, y de que mejoren esos aspectos negativos que les atormentan. Para ello, el docente les dará una tabla donde en un lado se pondrán los aspectos positivos y en el otro los negativos. Debajo de la tabla habrá un apartado que se llamará "Como cambiarías esos aspectos negativos", los cuales los alumnos pondrán las soluciones a dichos	

problemas (anexo 5).	
Mi vida es genial (10’) : los alumnos pondrán en común lo que han sentido haciendo dicha actividad y si creen que les ha servido para darse cuenta que los pequeños problemas que tenemos en nuestra vida se pueden solucionar si se piensa verdaderamente como arreglarlos.	

4. Habilidades socioemocionales

SESIÓN 9: EL PEQUEÑO HÉROE	
COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA	NÚMERO DE ALUMNOS: 24
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer el equilibrio emocional. • Desarrollar el cociente emocional. • Mejorar la autoestima del alumno. • Mejorar el buen clima de clase. 	
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Favorecimiento del equilibrio emocional. • Desarrollo del cociente emocional. • Mejora de la autoestima del alumno. 	
METODOLOGÍA:	
Estrategia: global.	
Técnica de enseñanza: indagación.	
Estilo de enseñanza: descubrimiento guiado.	
COMPETENCIAS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Competencias sociales y cívicas. • Aprender a aprender. 	
RECURSOS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sobres 	
DESCRIPCIÓN	
Estas actividades se llevarán a cabo en dos clases de educación física y una clase de tutoría.	
Tiempo: 45 minutos	

<p>Mi carta preferida (5’): los niños, traerán una carta escrita por sus padres resaltando todas las cosas positivas que estos tienen. Como introducción a la actividad, se les dirá que todos somos pequeños héroes para alguien, y que a todos nos irá bien en la vida si hacemos buenos actos.</p>	
<p>Todos somos héroes (40’): cada día, un grupo de unos ocho alumnos leerán esa carta en voz alta para los demás alumnos de la clase. Una vez leída la carta por cada alumno, habrá una ronda de comentarios por cada niño. En esta ronda, los compañeros resaltarán las cualidades positivas de estos niños para que así la autoestima de estos quede en muy buen lugar, y así puedan tener mejor control de las emociones. Esta sesión la llevaremos a cabo durante varias semanas y cogeremos una media hora de cada día.</p>	

5. Competencia para la vida y el bienestar

<p style="text-align: center;">SESIÓN 10: PRESENTAR CONFLICTOS</p>	
<p>COLECTIVO SOCIAL: 1 CICLO DE PRIMARIA</p>	<p>NÚMERO DE ALUMNOS: 24</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatizar con los demás. • Resolver diferentes conflictos. • Respetar a todas las personas en cualquier situación que se presente. 	
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatía con los demás. 	
<p>METODOLOGÍA:</p> <p>Estrategia: global.</p> <p>Técnica de enseñanza: indagación.</p> <p>Estilo de enseñanza: resolución de problemas.</p>	
<p>COMPETENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en comunicación lingüística. • Competencias sociales y cívicas. • Aprender a aprender. 	

RECURSOS:	
<ul style="list-style-type: none"> Folios 	
DESCRIPCIÓN	
Estas actividades se llevarán a cabo en clase de tutoría.	
Tiempo: 45 minutos	
Mirando al compañero (5’): en esta primera parte de la sesión, se hará mucho hincapié en que siempre nos tenemos que poner en el lugar de las demás personas, y hablaremos con los alumnos de qué piensan al respecto.	
Yo soy el compañero (30’): una vez introducido el tema, se le va a dar una temática a los niños que se van a colocar en grupos de 6 personas. El profesor pasará diferentes folios con unas situaciones distintas que se pueden dar en el día a día, y los niños tendrán que interpretarla con el compañero durante 5 minutos. Estos conflictos serán 4 distintos, las cuales los niños se tendrán que poner en los dos tipos de roles que hay en cada situación, así conseguiremos que empaticen con los demás, y si se le produjera este tipo de situación en la vida real ayudarles a superarlas con éxito (Anexo 8) .	
Empatizando soy mejor (10’): para finalizar la sesión se le dirá a los alumnos que comenten cómo se han sentido en los diferentes roles que les ha tocado y si han empatizado con los demás alumnos y situaciones.	

5.4. Evaluación de la intervención

La evaluación permite conocer lo que aprende el alumnado, de forma que confirmaremos si el proceso de desarrollo y evolución en los alumnos ha sido el adecuado. El método de evaluación que se va a realizar con más frecuencia es el de evaluación continua, ya que, el alumnado va a interiorizar sus sentimientos y a saber relacionarlos.

En cuanto a las actividades que se han propuesto, se van a realizar durante el primer trimestre del curso. De un modo progresivo se van a evaluar los resultados, conforme a

los objetivos y los contenidos desarrollados en cada una de las actividades de la propuesta de intervención.

Para desempeñar la evaluación se va a empezar con una evaluación inicial, con lo que es fundamental conocer el punto de partida del alumnado mediante; informes de otros años académicos, información de alumnos de nuevo ingreso, etc. Durante la duración de esta propuesta de intervención, la evaluación se hará de forma continua, dotando con mayor importancia al desarrollo de las siguientes actividades:

- Un diario (sesión 5): va a ser de gran utilidad para que el alumnado reflexione sobre lo acontecido en clase, con sus conflictos y puntos fuertes, y así pueda mejorar a nivel emocional.
- Una reflexión conjunta final en cada una de las sesiones: esto va a ser que el alumnado sea capaz de razonar y entender los objetivos de la intervención en su totalidad.
- Saber diferenciar las emociones básicas con diferentes actividades (sesión 3,4 y 8): como por ejemplo las dramatizaciones llevadas a cabo por el alumnado en los intercambios de roles, esto va a llevar al alumnado a resolver conflictos que vayan surgiendo. Además, vamos a observar la participación activa del alumnado para dar su opinión en cada actividad y justificar sus elecciones.

Para finalizar la propuesta, se hará una evaluación final en la que se verá si el alumnado ha conseguido los objetivos marcados con anterioridad. Las observaciones de la actividad se recogerán en una hoja de evaluación (anexo 7), que es la establecida para conseguir una evaluación numérica al final del programa de intervención.

El profesor irá recogiendo toda la información que crea conveniente aparte de la hoja de observación, para que el alumno mejore en el control de sus emociones y en los demás objetivos propuestos.

6. CONCLUSIÓN

El profesorado de educación primaria, es consciente de la importancia que tiene trabajar la inteligencia emocional en el aula, y de la capacidad de obtener una correcta educación de ésta, con el objetivo de que el alumnado sea capaz de manejar y entender sus propias emociones y la de los demás.

Se puede ver que, si se trabaja la inteligencia emocional en esta etapa e incluso siendo más pequeños, el alumnado logrará crecer con una buena base, de modo que sepa enfrentarse a las situaciones difíciles de la mejor manera posible. Es muy importante, que los niños estén educados emocionalmente para así ser capaz de ver un problema, analizarlo y solucionarlo de la manera más correcta.

Es también muy importante, trabajar la educación emocional en el aula con mucha naturalidad, de modo que el alumnado no se dé cuenta, de que está adquiriendo las emociones, y a su vez creando un entorno agradable y empático con los demás.

Por tanto, con esta propuesta de intervención diseñada en este proyecto, se pretende aportar una herramienta útil y adecuada, la cual el profesorado podrá utilizar para enseñar las capacidades nombradas y desarrollarlas en el ámbito escolar, en concreto, en las clases de tutoría y Educación Física, para niños entre 6 y 7 años. Es decir, con esta propuesta de intervención se quiere conseguir que el alumnado conozca sus emociones, sepa regularlas y expresarlas sin ningún tipo de miedo. Además, las sesiones están adaptadas al aula según su nivel y evolución, para que el alumnado sea consciente de la importancia que tiene expresar las emociones, saber controlarlas y ayudar a los demás. Así mismo, se ha establecido un cronograma y un sistema de evaluación, para que este plan se adapte lo mejor posible al currículum de la escuela, y pueda ser implementado como una herramienta más al sistema educativo, que es el objetivo principal por el cual se ha elaborado este proyecto.

7. REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2007). *Las competencias emocionales*. Facultad de educación UNED. Recuperado de <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Darwin, C. (1872). La expresión de las emociones en el hombre y los animales. Argentina: Sociedad de Ediciones Mundiales. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 15 (4), 223 – 267.
- Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010). Los métodos de enseñanza en Educación Física. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (11), 1983-4023. Recuperado de www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7619.pdf
- Fragoso, R. (2015). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?* Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006
- García, M. (2012). *Principios de Goleman para desarrollar la inteligencia emocional en las empresas*. Recuperado de <http://psicologiaorganizacionesuned.blogspot.com/2012/09/principios-de-goleman-para-desarrollar.html>.
- García, F. y Giménez, M. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Vol.3, Nº6*. Recuperado de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL>
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós Ibérica
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós, S.A
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós, S.A
- Goleman, D. (2018). *Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo&t=730s>
- Goleman, D. (1998). *Marco de aptitudes emocionales*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>

- Gómez, A., Cinta, M., Chaves, P. y Hernández, M. (2015). Innovar desde un proyecto educativo de inteligencia emocional en primaria e infantil. Universidad Autónoma de Madrid. Departamento de Didáctica y Teoría de la Educación. *Tendencias Pedagógicas*, 26, 69-88. Recuperado de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/668043>.
- Mayer, J. (2004). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. Kairós, S.A
- Calvo, G., Martín, R. y Ruiz, P. (2017). Aplicación de la inteligencia emocional en las clases de Educación Física. *Revista digital de Educación Física* 48, 1989-8304. Recuperado de <https://emasf.webcindario.com>
- Rull, A. (2018). *Diario emocional: la mejor técnica para conocer y entender tus emociones*. Recuperado de <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20181017/diario-emocional-tecnica-7083384>
- Salovey y Mayer (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, nº3, 63-69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Sánchez, A. (2016). *Autocontrol Emocional: Técnica de la tortuga para el control de las emociones*. Recuperado de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autocontrol-emocional.html>
- Trujillo, M. M. y Rivas, L.A. (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>

8. ANEXOS

Anexo 1 - Plantillas de emociones básicas utilizadas en la sesión 1.



Figura 2: 6 emociones básicas

A continuación, se mostrarán las imágenes representativas de las emociones básicas que se utilizarán en la sesión 1 para que el alumnado pueda identificar visualmente cada una de ellas.



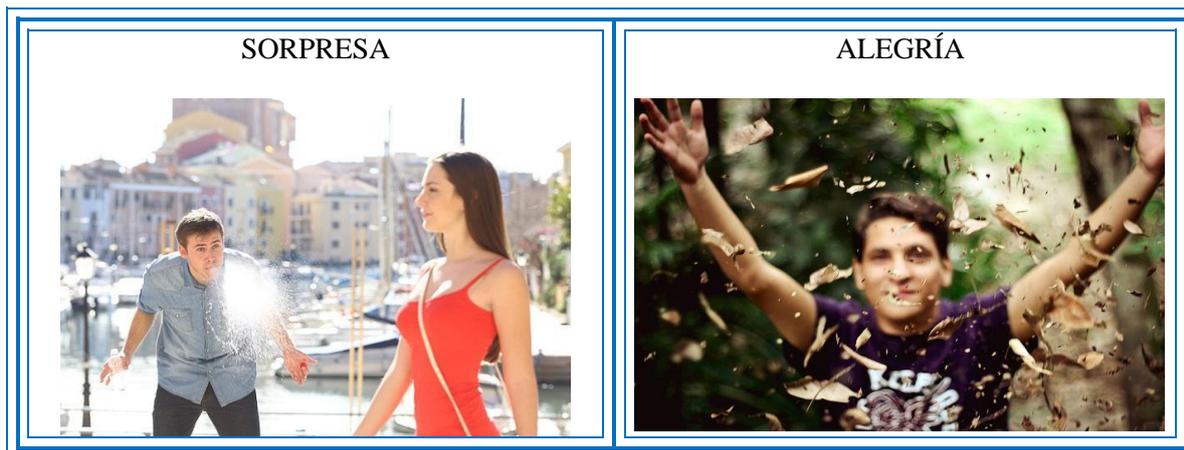


Figura 3: Plantillas de las emociones básicas

Anexo 2 - Imagen de un diario utilizado en la sesión 5.

En este anexo se presenta una imagen de un diario, los niños harán la portada en clase y empezarán a expresar sus sentimientos en él. Lo harán en un cuaderno traído de casa.

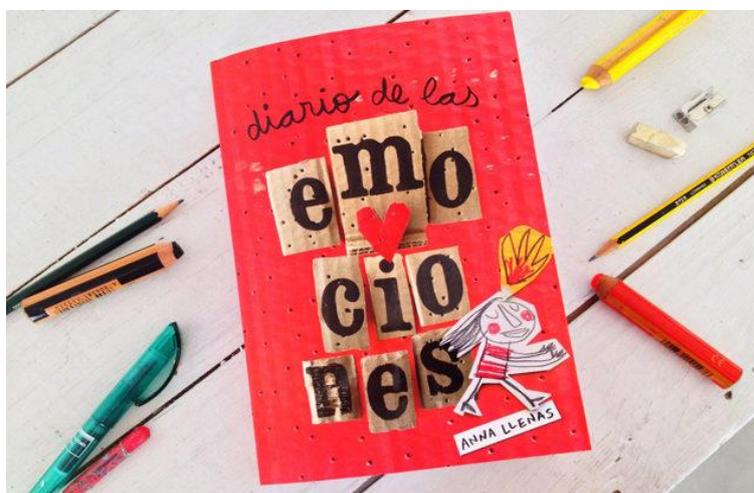


Figura 4: Diario de las emociones

Anexo 3 - Imágenes de niños interpretando emociones básicas.

En este anexo se presentan una serie imágenes interpretando las diferentes emociones básicas. Este material será el utilizado en la sesión 4.

MIEDO



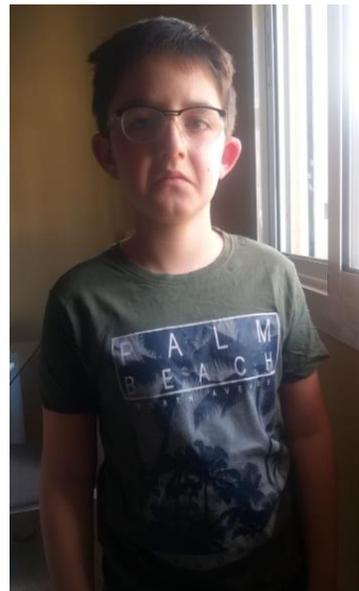
IRA



ASCO



TRISTEZA



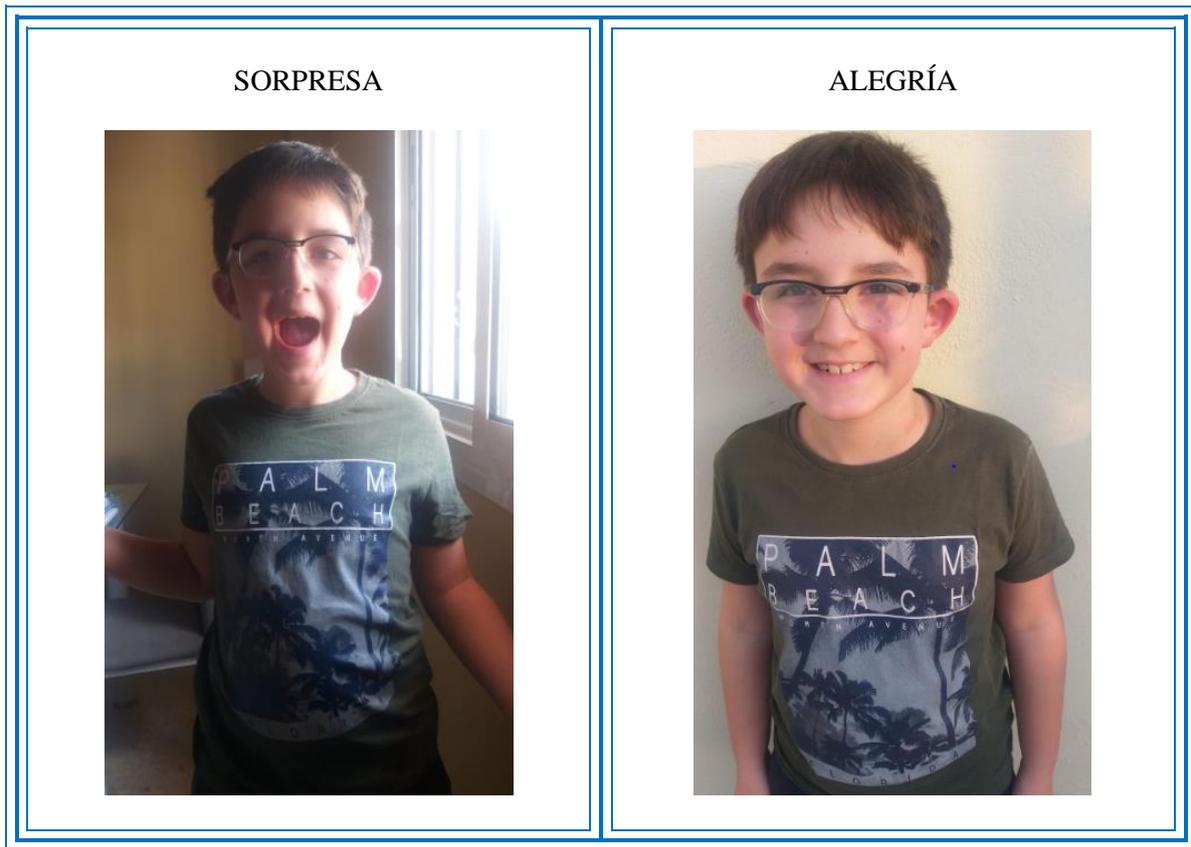
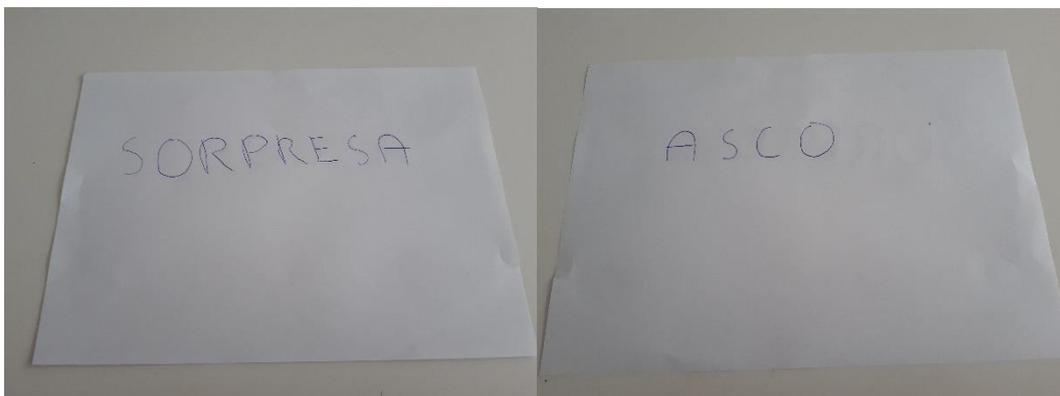


Figura 5. Interpretación de las emociones básicas

Anexo 4 - Folio de las emociones

En este anexo se presentan una serie de folios, donde cada una de ellas, muestra una emoción básica diferente. Este material será el utilizado en la sesión 4.



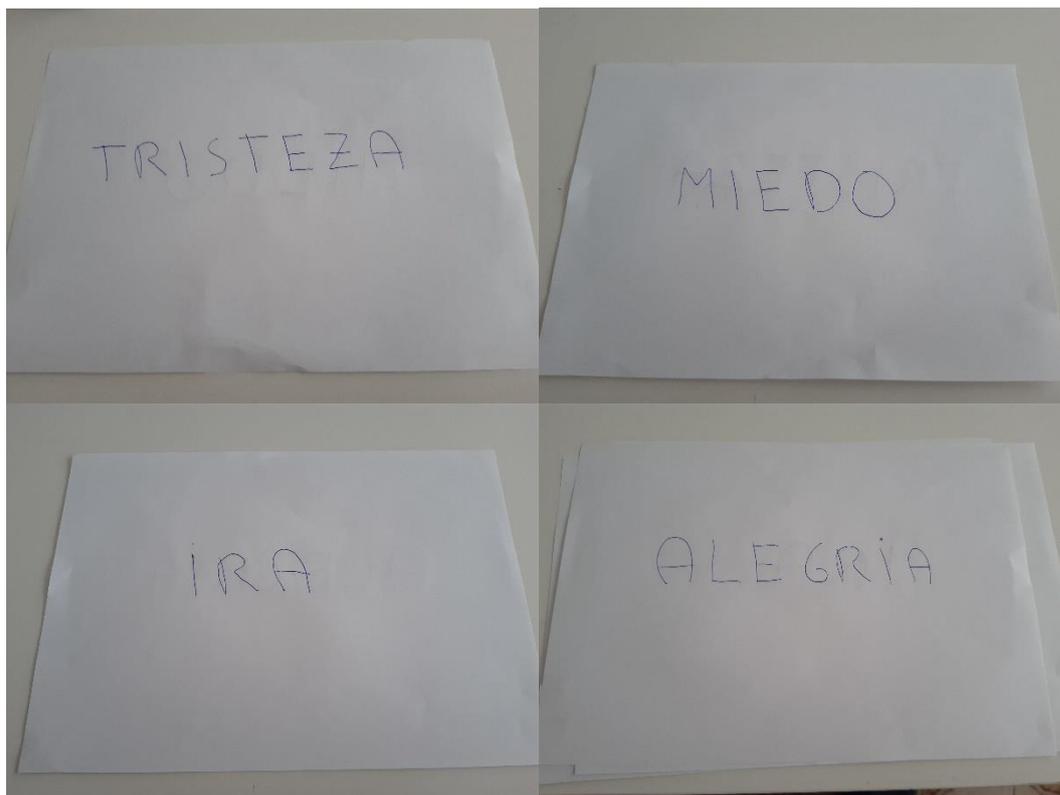


Figura 6: Folio de las emociones

Anexo 5 - Tabla de aspectos positivos y negativos

En este anexo se presenta la plantilla necesaria para desarrollar la sesión 8. Se trata de una tabla donde el alumnado debe especificar los aspectos positivos y negativos de “La vida es bella”, y además, aprender a elegir las acciones necesarias para convertir los aspectos negativos en positivos.

La vida es bella	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
¿Cómo cambiarías los aspectos negativos?	

Tabla 5: La vida es bella

Anexo 6 - Hoja de evaluación

En este anexo se recoge la tabla de evaluación que se utilizará en la evaluación final de la propuesta del programa de intervención planteado en este proyecto.

TABLA DE EVALUACIÓN: INTELIGENCIA EMOCIONAL					
	Siempre (10)	Con bastante frecuencia (7.5)	Algunas veces (5)	Con poca frecuencia (2.5)	Nunca (0)
Reconoce sus emociones.					
Reconoce las emociones de sus compañeros.					
Intenta tener pensamientos positivos, aunque le vaya mal.					
Realiza la resolución de conflictos.					
Propone soluciones para ayudar a controlar las emociones de los demás.					
Propone soluciones para controlar sus emociones.					
Piensen en la relajación como técnica de solución de problemas.					
Reconoce acciones positivas y acciones negativas.					
Regula sus emociones.					
Maneja bien las situaciones de conflicto.					
Intenta ayudar a los demás.					
Ha crecido en autoestima.					
Ha crecido la confianza en sí mismo.					
Desarrollar una mejor competencia emocional y empatía					
Respetar las emociones de los demás.					
Fomenta la actitud positiva.					
Desarrollar la capacidad de reducir el estrés en uno mismo					
MEDIA FINAL					
Observaciones:					

Tabla 6: Tabla de evaluación

Anexo 7 - Tarjetas con diferentes emociones utilizada en la sesión 3.

En este anexo se presentan una serie de tarjetas, donde cada una de ellas, muestra una emoción diferente. Este material será el utilizado en la sesión 3.

FELICIDAD	SORPRESA	ASCO
IRA	MIEDO	TRISTEZA
SUSTO	VERGÜENZA	AMOR
ALEGRÍA	ENFADO	INDIGNACIÓN
CONFUSIÓN	NERVIOSISMO	PESIMISMO

Figura 7: Tarjeta de emociones

Anexo 8 - Situaciones cotidianas

En este anexo se presentan una serie de conflictos, donde los niños tendrán que interpretar esta situación para empatizar con los compañeros. Cabe decir, que cada niño pasará por los dos roles de cada situación, expuesta a continuación, este material será el utilizado en la sesión 10.

1. En la primera situación: uno de los niños está aislado, ya que, los cinco restantes van a hablar entre ellos y van a pasar de él, cada niño pasará por los dos roles.

2. En la segunda situación: los niños se burlan del compañero porque ha suspendido un examen.
3. En la tercera situación: los niños no dejan jugar al compañero porque creen que no sabe jugar bien y así se los hace saber.
4. En la cuarta situación: los niños se ríen porque el compañero se ha caído.

Anexo 9 - Cuento de la tortuga

Hace mucho tiempo, había una hermosa y joven tortuga que se llamaba Clota. Clota acababa de comenzar las clases, tenía 10 años. A Clota no le gustaba demasiado ir al colegio, sin embargo, ella prefería quedarse en su casa para estar con su hermano pequeño y con su madre. No quería ir al colegio a aprender cosas nuevas, solo le gustaba ir a correr, jugar, etc.

Le parecía muy complicado y muy cansado resolver fichas, copiar lo que la maestra escribía en la pizarra y/o participar en las actividades con sus otros compañeros. Tampoco le gustaba escuchar y atender a lo que explicaba el maestro, para ella parecía más divertido hacer ruidos imitando el sonido de los motores de coches, y nunca recordaba que no debía hacer esos ruidos mientras el profesor hablaba. Clota solía gastar bromas a sus compañeros y meterse con ellos. Por eso, ir al colegio era una situación bastante dura para Clota.

Todos los días, cuando Clota iba de camino a la escuela, se decía a sí misma que se comportaría de la mejor manera posible para no meterse con sus compañeros. Pero aunque se prometiera todo esto a sí misma, le resultaba muy fácil que alguna cosa la descontrolara y, al final, siempre terminaba castigada, enfadándose y peleándose. Así pues, Clota lo pasaba muy mal, muchas veces pensaba “siempre ando metiéndome en líos, si sigo por este camino, al final voy a terminar odiando al colegio y a todos los compañeros y profesores”.

En uno de sus peores días, en el que se sentía mal, se topó con una vieja y sabia tortuga, la más grande que había visto en toda su vida. Era una tortuga muy grande en todos los sentidos, tenía más de 300 años y de un tamaño grande como una montaña. Clota estaba un tanto asustada, se dirigía a la vieja tortuga con una voz pequeña y vergonzosa. Pero al cabo de poco tiempo, Clota se dio cuenta de que la gigantesca tortuga era muy agradable y simpática y, parecía estar dispuesta a ayudar a Clota en su mal día.

Entonces la vieja tortuga le dijo a Clota: “¡Oye! ¿Sabes qué? Te contaré un pequeño secreto que te ayudará: la solución para resolver tus problemas la llevas contigo, encima

de ti”. Clota no le entendió, y le miró expresando que no entendía nada con su mirada de curiosidad. “¡Tu caparazón es la solución! ¿No sabes para qué sirve tu caparazón?”. Clota le seguía mirando con cara de saber más. “El poder de tu caparazón es que tú puedes meterte dentro de él y esconderte siempre que tengas sentimientos como la rabia, la ira, etcétera. Así, por ejemplo, te puedes esconder siempre que tengas ganas de romper cosas, de chillar, de pegar a algo o alguien, entre otros. Cuando te escondas dentro de tu caparazón, puedes aprovechar ese instante para descansar, y esperar a no estar tan enfadada. Por eso te recomiendo que la próxima ocasión en que te enfades, métete en el caparazón”.

A Clota le pareció muy buena idea. Estaba muy contenta y con ganas de probarlo e, así, intentar controlar sus enfados en el colegio. El siguiente día de clase ya lo practicó, cuando de sopetón, uno de sus compañeros le dio un golpe, sin querer, en la espalda. En ese instante, Clota empezó a enfadarse, tanto que casi pierde los papeles y le devuelve el golpe. Pero de repente, recordó el sabio consejo de la vieja tortuga. Entonces recogió, tan rápido como pudo, sus brazos, sus piernas y su cabeza dentro de su caparazón y se mantuvo allí hasta que se le pasó el enfado.

Clota se dio cuenta de que era una muy buena idea, ya que le encantó poder estar tan bien dentro de su caparazón, donde nadie podía molestarla. Al salir de allí dentro, se asombró al ver que su maestro le estaba mirando con una gran sonrisa en su rostro, contento y orgulloso de lo que había hecho Clota.

Por eso, decidió seguir usando ese truco durante lo que quedaba de año. Lo usaba cada vez que algún compañero o alguna cosa le molestaba, pero también lo usaba cuando ella tenía ganas de pegar o discutir. Al cabo de un tiempo, logró actuar siempre de esta manera, una manera muy diferente de la que actuaba antes. Se sentía muy contenta y orgullosa de sí misma y, todos sus compañeros le admiraban por como lo hacía y, se mostraban muy curiosos por saber cuál era su secreto.