



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN
EMOCIONAL EN EL AULA DE 1º CICLO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Autora: Carmen I. Ruiz Jaramillo

Tutor: José Manuel Lavié Martínez

Curso: 2022/2023

Índice

1. RESUMEN/ABSTRACT	2
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	3
3. MARCO TEÓRICO Y LEGISLATIVO	4
3.1. Conceptualización de las emociones	4
3.2. La inteligencia emocional	5
3.3. La educación emocional	7
3.4. La educación emocional en el aula	9
3.5. Marco legislativo	10
4. OBJETIVOS	12
5. METODOLOGÍA	12
5.1. Estrategias de aprendizaje	12
5.2. Temporalización	13
6. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN.	14
6.1. Justificación	14
6.2. Secuencia didáctica	14
7. EVALUACIÓN	21
8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	23
8.1. Resultados	23
8.2. Discusión	23
9. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS	25
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
11. ANEXOS	27
11.1. Anexo 1. Plantilla	27
11.2. Anexo 2. Plantilla	28
11.3. Anexo 3. Plantilla	28
11.4. Anexo 4. Plantilla	29
11.6. Anexo 6. Diario de las sesiones	29
11.7. Rúbricas de evaluación	44

1. RESUMEN/ABSTRACT

Las emociones están presentes en la vida de las personas desde que nacen y juegan un papel relevante en la formación de la personalidad, el aprendizaje y el desarrollo integral.

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG), que versa sobre el desarrollo emocional en niños y niñas de 6 y 7 años de Educación Primaria, consta de dos partes. La primera consiste en la elaboración de un marco teórico en el que se tratan aspectos como la definición de emoción, la inteligencia emocional y la educación emocional en el aula. La segunda consiste en realizar una secuencia didáctica centrada en el desarrollo emocional a través de una metodología activa, participativa y lúdica que permita al niño una mejor asimilación a la vez que se divierte.

Palabras claves: emociones, inteligencia emocional, educación primaria, activa, secuencia didáctica.

Emotions are present in people's lives from birth and play an important role in the formation of personality, learning and comprehensive development.

This Final Degree Project (TFG), which deals with the emotional development in boys and girls of 6 and 7 years of Primary Education, consists of two parts. The first one consists of the elaboration of a theoretical framework in which aspects such as the definition of emotion, emotional intelligence and emotional education in the classroom are dealt with. The second consists of a didactic sequence focused on emotional development through an active, participatory and playful methodology that allows the child to better assimilate while having fun.

Keywords: emotions, emotional intelligence, primary education, active, didactic sequence.

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En la etapa de 0 a 6 años, los aspectos emocionales, juegan un papel esencial para la vida y constituyen la base o condición necesaria para el progreso del niño en las distintas dimensiones de su desarrollo (Élia, 2005).

Diferentes autores consideran que las emociones son desencadenadas por dos tipos de factores: innatos y adquiridos. Es por eso que cada individuo vive las emociones de forma diferente, en función de sus experiencias, del aprendizaje y de las situaciones. Es fundamental que las personas de apego al niño establezcan vínculos afectivos a través de los abrazos, caricias... porque las emociones forman parte de nuestro día a día y de nuestra personalidad (Bisquerra y López, 2003).

A medida que la persona madura, empieza a diferenciar las distintas emociones, por lo que éstas se viven de una manera más intensa y duradera llegando en algunos casos a convertirse en sentimientos (Bisquerra, 2000). El control de estos sentimientos es una de las claves del desarrollo de la capacidad cognitiva del niño, pudiendo incluso expresar sentimientos diferentes de los que realmente está sintiendo (Fragoso, 2015).

Bisquerra (2000) identifica la educación emocional con una educación para la vida, ya que la entiende como un proceso de educación permanente que tiene como principal objetivo el desarrollo de las competencias de la persona, con el fin de mejorar su salud personal y social, al mismo tiempo que le da estrategias para la vida.

Desde esta perspectiva, la educación emocional hace referencia al desarrollo de las habilidades para identificar, distinguir, controlar y expresar las emociones, al mismo tiempo que contribuimos al desarrollo de la autoestima, al respeto hacia los demás y a la resolución pacífica de conflictos.

Bach y Darder (2002) citado en López, É. (2015) destacan la relación que existe entre el pensamiento, la emoción y la manera en que actuamos es por lo que la educación emocional debe construirse desde la conexión entre lo que queremos ser y lo que somos. Se puede afirmar que la educación emocional es un elemento clave dentro del desarrollo integral del niño.

La propuesta de secuencia didáctica tiene como principal objetivo trabajar el desarrollo emocional en 1º de Educación Primaria.

3. MARCO TEÓRICO Y LEGISLATIVO

En este apartado se verá, en primer lugar, una conceptualización de las emociones, para posteriormente, centrarse en la inteligencia y educación emocional de los educandos y finalizar con la educación emocional en la escuela. Además, haremos un recorrido de las emociones por la normativa actual.

3.1. Conceptualización de las emociones

Para poder hablar de inteligencia emocional, según Bisquerra (2003) se necesita saber qué es una emoción. Afirma que se produce siguiendo una secuencia: 1) unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro, 2) se produce una respuesta neurofisiológica como consecuencia de estas informaciones y 3) la información es interpretada por el neocórtex.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, se considera que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación que induce a una respuesta organizada. Las emociones se generan para dar respuesta a un acontecimiento interno o externo (Bisquerra, 2003).

Bisquerra (2003) señala tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitivo. La neurofisiológica se exterioriza en respuestas como sudoración, inquietud, sudoración, sonrojo, respiración, etc. Son respuestas involuntarias, que no se pueden controlar. Mediante la observación del comportamiento de una persona nos permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. La componente cognitiva hace que califiquemos un estado emocional y le pongamos nombre. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, se emplea, por un lado, el término emoción para describir el estado corporal (estado emocional) y, por otro lado, el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva).

3.2. La inteligencia emocional

El concepto de Inteligencia Emocional surgió en 1990, en un artículo publicado por Salovey y Mayer (1990), titulado Emotional Intelligence. La Inteligencia Emocional, según Mayer y Salovey (1997) puede definirse como la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones, para acceder a sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender las emociones y para regular las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual.

Por ello, los términos emoción e inteligencia muestran una estrecha relación, ya que diversos autores definen las emociones como el medio necesario que facilita la toma de decisiones inteligentes dándole al ser humano un sentido integral (Extremera y Fernández, 2004).

Daniel Goleman, en su libro *Liderazgo, el poder de la Inteligencia Emocional* (2011), citado en Álvarez (2009), destaca cuatro dominios de la inteligencia emocional.

1. Autoconciencia emocional. Relacionada con nuestra capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores.
2. Automotivación. Destaca la habilidad por orientarnos hacia nuestras metas, de recuperarnos de los contratiempos y focalizar nuestros recursos personales en un objetivo.
3. Empatía. Referida a la habilidad de saber ponernos en el lugar del otro y descubrir aquello por lo que está pasando.
4. Habilidades sociales. Es la capacidad para disfrutar o no de nuestras relaciones.

Según Fernández y Extremera (2004) el modelo de habilidad de Mayer y Salovey considera que la Inteligencia Emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas.

La percepción emocional

Es la habilidad para identificar y reconocer los propios sentimientos y los de las personas que nos rodean. Implica atender y descifrar las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Se refiere al grado en el que las

personas pueden identificar sus propias emociones, los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan.

La facilitación emocional

Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. Dominar nuestras emociones y hacerlas partícipes de nuestros pensamientos favorece una adaptación más apropiada al ambiente.

La comprensión emocional

Implica la destreza para etiquetar las emociones y reconocer los sentimientos envueltos en cada una. Además, implica una actividad anticipatoria y retrospectiva para conocer las causas que generan el estado anímico y las consecuencias de nuestras acciones en situaciones similares.

La regulación emocional

Esta dimensión incluye la capacidad de reflexionar sobre los sentimientos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su interés para el sujeto. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, conteniendo las emociones negativas e intensificando las positivas. Regular las emociones consiste, aparte de alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos, percibir, sentir y vivenciar el estado afectivo, sin ser dominado por él, de forma que no llegue a nublar nuestra forma de razonar.

Estas habilidades están vinculadas entre sí, de forma que para una correcta regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, al mismo tiempo, para una comprensión eficaz requerimos de una ajustada percepción emocional. Esta habilidad se puede utilizar sobre sí mismo (inteligencia intrapersonal) o sobre los demás (inteligencia interpersonal) (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002).

El control y la regulación de las emociones nace, también, de la necesidad que tienen los seres humanos de no dejarse llevar por los impulsos emocionales, ya que lo contrario tendría consecuencias negativas a nivel personal y social. Además, las personas necesitan

tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional, es decir, sentirse seguras emocionalmente (Perea, 2002).

En un estudio realizado en nuestro país (Inglés et al., 2014) se observa que los niños con altas puntuaciones en agresión, hostilidad e ira presentaron puntuaciones significativamente más bajas en inteligencia emocional en relación con sus iguales, y esa dificultad emocional se originaba principalmente en tener pensamientos negativos sobre los demás y sobre la vida en general.

Para que una persona pueda reconocer e interpretar adecuadamente las emociones debe desarrollar la competencia emocional, entendida como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para comprender, regular y expresar de forma apropiada las emociones. Entre las competencias emocionales se distinguen dos bloques: a) capacidades de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada; b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal, etc. (Bisquerra, 2003).

3.3. La educación emocional

El desarrollo de las competencias emocionales da lugar a la educación emocional. Se concibe la educación emocional como un proceso educativo continuo cuyo objetivo es el desarrollo de las competencias emocionales como elemento fundamental del desarrollo integral del individuo (Bisquerra, 2003). Este autor señala como competencias emocionales las siguientes:

- La conciencia emocional: conocer las propias emociones y las de los demás.
- La regulación emocional: tolerancia a la frustración, manejo de la ira, habilidad para afrontar situaciones de riesgo, desarrollo de la empatía, etc.
- La autonomía emocional: autoestima, autoconfianza, autoeficacia, automotivación, etc.
- Las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales:
 - La empatía es la capacidad para captar el mundo subjetivo de otra persona, comprender y sentir sus sentimientos y su estado emocional.

- La asertividad implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respetan las opiniones y derechos de los demás.
- La resolución de conflictos incluye estrategias efectivas como por ejemplo tomar en consideración el punto de vista del otro, pensamiento alternativo a la violencia, confrontación, ...

Siguiendo con Bisquerra (2003), la educación emocional es un proceso educativo continuo, es decir, tiene un enfoque del ciclo vital. Se propone optimizar el desarrollo personal y social del individuo. La educación emocional es una forma de prevención primaria, que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad). Para ello se muestra el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. La educación emocional sigue una metodología práctica (dinámicas grupales, autorreflexión, juegos, etc.) con objeto de desarrollar las competencias emocionales.

La educación emocional es otra de las formas de prevención primaria ante los problemas de convivencia, por este motivo, la educación emocional se convierte en imprescindible para afrontar problemas de relación y de conflictos interpersonales, algo fundamental si tenemos en cuenta que este tipo de situaciones tienen un elevado componente de conflicto emocional (Cerezo, 2015).

No podemos dejar de recalcar la afirmación de Bisquerra (2015) que declara que una intervención eficiente escolar debe contener la dimensión emocional del individuo. Trabajando y fomentando la educación emocional, podremos tener conciencia de las emociones que sentimos, y por qué las sentimos, adquirir habilidades para tomar decisiones responsables y aprender habilidades para gestionar conflictos intra e interpersonales.

3.4. La educación emocional en el aula

La educación emocional pretende responder a unas necesidades que van más allá de los conocimientos académicos que aprendemos durante nuestra formación. Mientras que la formación está orientada más a un futuro laboral, la educación emocional podemos decir que nos prepara para la vida y el día a día en todos sus ámbitos.

Es por esto, que resulta muy importante aprender sobre nuestras emociones y cómo funcionan éstas en el día a día. ¿Y cómo hacemos esto? Trabajando la educación emocional en el aula.

Los centros educativos son unos espacios donde más tiempo pasan niños y niñas. Por eso, es muy importante que los docentes tengan las herramientas necesarias para saber educar a los más pequeños, no sólo académicamente, sino también emocionalmente (Casterna, 2022).

Siguiendo con esta autora, expone que se prioriza la educación cognitiva sin tener en cuenta que las emociones nos van a acompañar durante toda la vida y que, un correcto manejo de éstas es lo que nos va a aportar felicidad en un futuro.

Trabajar la educación emocional en el aula, tiene una serie de beneficios para los alumnos y para su desarrollo personal (Casterna, 2022):

- Los alumnos estarán más motivados en clase, por lo que su aprendizaje será más eficaz, aumentando su capacidad de concentración en el aula.
- Reduce el estrés que puede ocasionar la vida académica, y posteriormente, laboral.
- Desarrollo del autoconocimiento, saber cuáles son sus puntos fuertes y aceptar sus limitaciones.
- Los alumnos aprenderán a trabajar en equipo, mediante el desarrollo de la empatía.
- Sabrán identificar la mejor forma de resolver un problema, evitando los conflictos en el aula.

3.5. Marco legislativo

En este apartado se traza un recorrido por la normativa actual referente a la educación emocional en Educación Primaria.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación cita en su preámbulo que se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores.

Por su parte, el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en su artículo 6, recoge entre sus principios generales “6. Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores”, suscribiendo así lo mencionado en la LOMLOE.

Dicho Real Decreto 157/2022 expone que la educación emocional es el fundamento principal de la competencia personal, social y aprender a aprender que: «...implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante [...]; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad”.

Esta importancia se evidencia en una de las competencias específicas de Educación Primaria, en concreto en la 4. <<Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social>>.

Andalucía, en el reciente Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, incorpora modificaciones en la ordenación de la etapa, prestando especial atención el espíritu crítico, la cultura de paz y no violencia y la educación emocional.

A continuación, se expone como desde cada área se incluye de manera transversal la educación emocional.

ÁREA	TRABAJO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL
Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural	4.1 Identificar las emociones propias y las de los demás, entendiendo las relaciones familiares y escolares a las que pertenecen, y reconociendo las acciones que favorezcan el bienestar emocional.
Educación artística	3.2. Expresar de forma guiada, ideas, sentimientos y emociones a través de manifestaciones artísticas sencillas, experimentando con los diferentes lenguajes e instrumentos a su alcance.
Educación en Valores Cívicos y Éticos	4. Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno, identificando, gestionando y expresando emociones y sentimientos propios, y reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de los demás y del resto de la naturaleza.
Educación física	3.1. Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.
Matemáticas	7.1. Reconocer las emociones básicas propias al abordar retos matemáticos, pidiendo ayuda solo cuando sea necesario.

Se puede comprobar que la educación emocional ha sido incluida en prácticamente todas las áreas que se imparten en esta etapa educativa. Esto nos muestra el tratamiento transversal de la educación emocional mediante la inclusión efectiva en las competencias específicas, y los saberes básicos.

4. OBJETIVOS

A) Los objetivos generales de este Trabajo de Fin de Grado son:

- Elaborar un marco teórico sobre el desarrollo emocional en Educación Primaria.
- Elaborar una propuesta de intervención didáctica para trabajar el desarrollo emocional en niños y niñas de 6 y 7 años.
- Transferir y aplicar los contenidos y las estrategias didácticas de aprendizaje a los distintos ámbitos disciplinares.
- Realizar un documento de trabajo formalmente correcto.

B) Objetivos específicos del proyecto de intervención:

De acuerdo a las necesidades detectadas en el grupo se puede identificar los siguientes objetivos en relación al desarrollo de dicho programa.

- Identificar y expresar las emociones propias y ajenas.
- Comprender la relación que existe entre las emociones y el comportamiento que se deriva de ellas.
- Conocer y practicar estrategias de regulación emocional.
- Favorecer en el alumnado las relaciones interpersonales e intrapersonales a través de la Educación Emocional.
- Expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal.

5. METODOLOGÍA

5.1. Estrategias de aprendizaje

El Programa se centra en un enfoque globalizado y activo para la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales. Los niños deben partir de sus conocimientos previos, necesidades e intereses personales para crear experiencias emocionales que puedan aplicarse a otros contextos. Por ello, se tendrá en cuenta la diversidad del alumnado y las características individuales de cada uno.

Se pretende establecer un clima de confianza que permita que los niños desarrollen las competencias emocionales, compartiendo sus experiencias, ideas y conocimientos mediante una actitud positiva y de respeto hacia sus iguales.

Los principios que sustentan la propuesta, basado en Gervilla (2006), citada en Villamizar, M.A. (2021) son:

- Aprendizajes significativos. Se tienen en cuenta los conocimientos previos del alumnado para así favorecer sus aprendizajes en un ambiente enriquecido.
- Individualización. Se busca que el alumnado adquiera de manera progresiva un suficiente grado de autonomía en sus actividades habituales, así como potenciar al máximo su desarrollo de capacidades, teniendo en cuenta las necesidades de cada uno.
- Juego y vivencias. Actividades lúdicas y activas, para que el alumnado sienta motivación en el desarrollo de las mismas. Las tareas constituyen situaciones vivenciales para acercar a los niños a la vida cotidiana y hacerlas más creativas.
- Globalización. Los contenidos y objetivos se muestran desde distintas perspectivas para crear un aprendizaje global, inmediato y práctico.
- Socialización. Ambiente positivo tanto entre alumnos como docente, para satisfacer las interacciones sociales y la cohesión grupal.

5.2. Temporalización

A continuación, se detalla la secuencia de actividades planificada.

Sesión	Título	Fecha	Duración
Sesión 1.	Consignas emocionales	9 marzo	60 minutos
Sesión 2.	Collage emocional	16 marzo	45 minutos
Sesión 3.	Receta de la alegría	23 marzo	60 minutos
Sesión 4.	Hoy no me encuentro bien	13 abril	90 minutos
Sesión 5.	Cuando me enfado...	20 abril	90 minutos
Sesión 6.	Superamos el miedo	27 abril	60 minutos
Sesión 7.	Tablero de las emociones	4 mayo	45 minutos
Sesión 8.	Me autocontrolo STOP	8 mayo	45 minutos
Sesión 9.	Rincón de las emociones	10 mayo	45 minutos

6. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN.

6.1. Justificación

Esta propuesta de intervención está planificada para primero de educación primaria, del Centro Público de Educación Infantil y Primaria Marie Curie, ubicado en Sevilla.

Con ella se pretende desarrollar en los alumnos y alumnas habilidades y capacidades para reconocer y expresar, diferentes emociones y sentimientos en sí mismos, pero también aprendan a reconocerlos en otras personas. Además, se desarrollará la regulación emocional y las habilidades socio-emocionales. Se hará a través de actividades motivadoras, lúdicas y activas en las que los alumnos sean los protagonistas de su propio aprendizaje, a través de experiencias enriquecedoras para ellos.

A través de las siguientes actividades se desarrollarán en los alumnos siete capacidades para que emocionalmente estén sanos:

1. Confianza
2. Autocontrol
3. Relación
4. Capacidad de comunicar
5. Cooperación

6.2. Secuencia didáctica

Sesión 1: “Consignas emocionales”.

Objetivos

- Incrementar el vocabulario sobre emociones.
- Identificar las emociones.
- Expresar emociones a través del juego.

Descripción

Video cuento “así es mi corazón”. Asamblea sobre el cuento.

A continuación, en grupos cooperativos, harán una lluvia de ideas sobre las emociones que conocen (Anexo 1).

A continuación, realizaremos un juego que consiste en proyectar en la pantalla digital imágenes que representen las diferentes emociones. Anteriormente, el docente ha dado consignas de qué movimientos hay que realizar para interpretar cada emoción.

https://docs.google.com/presentation/d/1Pdi7UDfCkoV0_D0ePEnWN07ay9ivvfZI/e/dit?rtpof=true.

Desarrollo: el alumnado se desplaza libremente por el espacio, mientras el docente va dando de forma progresiva diversas consignas.

- Cuando la imagen sea de alegría: tenéis que dar 2 saltos abriendo brazos y diciendo: “yujuuuu”.
- Cuando sea de tristeza: tenéis que agruparos por parejas o grupos de tres.
- Cuando sea de sorpresa: tenéis que chocar las manos con 3 personas diferentes.
- Cuando sea de enfado: debéis sentaros en el suelo.
- Cuando sea de miedo: tenéis que decir “uuuffff”.
- Cuando sea vergüenza: debéis andar en cuclillas.

Para finalizar, se disponen en círculo comentado las emociones experimentadas durante la actividad.

Recursos: cuento, plantilla, proyector, power point.

Espacios: aula.

Tiempo: 60 minutos.

Referencia bibliográfica: Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2.* México: Alfaomega.

Sesión 2: “Collage emocional”.

Objetivos

- Diferenciar emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado, vergüenza y sorpresa).
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

Descripción

Se divide la clase en grupos y se le da a cada grupo una cartulina. Escriben el nombre de cada emoción en la cartulina. A continuación, un miembro de cada equipo elige una imagen de cada emoción facilitadas por el docente. Una vez finalizado el collage, se comentarán los trabajos expuestos en las cartulinas, intentado relacionar emociones con situaciones en la que se experimente cada una de éstas.

Recursos: cartulinas, revistas, imágenes, pegamento y tijeras.

Espacios: aula.

Tiempo: 45 minutos.

Referencia bibliográfica: Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Sesión 3: “Receta de la alegría”.**Objetivos:**

- Identificar sus emociones positivas.
- Favorecer la reflexión sobre las pequeñas cosas que nos hacen estar alegres.
- Fomentar el uso de los pensamientos y actitudes positivas.

Descripción

Visionado del cuento “la sonrisa que Lily descubrió”. A continuación, cada alumno expresará las situaciones en las que siente alegría y felicidad en su día a día.

<https://www.google.com/search?q=la+sonrisa+que+lily+descubrio&oq=la+sonrisa+que+lily+descubrio&aqs=chrome..69i57j0i22i30l4.7320j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:428b93a2,vid:x4bwWiZxhbs>

Para finalizar, vamos a realizar una actividad que consiste en escribir la receta de la alegría. Deberán escribir una lista de ingredientes necesarios para ser feliz. Una vez están hechas las recetas las compartirán con el resto.

Recursos: ordenador, proyector, folios, lápices, colores.

Espacios: aula.

Tiempo: 60 minutos.

Referencia bibliográfica: inspirado en

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceipfernandoleonycastillo/wp-content/uploads/sites/546/2020/06/mi-receta-de-la-felicidad.pdf>

Sesión 4: “Hoy no me encuentro bien”.

Objetivos:

- Favorecer el reconocimiento de la emoción de tristeza.
- Comprender la importancia de identificar las emociones para su gestión.
- Desarrollar habilidades para la gestión de las emociones.

Descripción

En esta sesión se trabajará la tristeza. La primera actividad consiste en la lectura de un cuento titulado “lágrimas bajo la cama”. A continuación, cada alumno tendrá una plantilla de una lágrima en la que escriben tres situaciones que les haga sentir tristeza. Al finalizar se compartirá con el resto de la clase para buscar estrategias para afrontar la tristeza entre todos los alumnos. Para terminar la sesión, se le entrega a cada alumno una plantilla (Anexo 2) con un gráfico de sectores para que en cada espacio escriban una estrategia que les sirva para gestionar la tristeza.

Recursos: folios, colores, plantilla.

Espacios: aula.

Tiempo: 90 minutos.

Referencia bibliográfica: inspirado en el blog cuentos para crecer.

Sesión 5: “Cuando me enfado...”

Objetivos:

- Conocer e identificar el enfado.
- Fomentar la reflexión sobre la emoción del enfado: cuándo nos enfadamos, qué hacemos, consecuencias, etc.
- Desarrollar la capacidad de autocontrol.

Descripción

Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: El enfado es una emoción normal y natural, todos alguna vez nos hemos enfadado cuando nos hemos molestado con algo. No pasa nada por estar enfadados, pero debemos tener cuidado con nuestro enfado ya que es como una bomba. Si, el enfado funciona como una bomba que explota y arrasa con lo que tiene a su alrededor. Cuando dejamos la bomba en nuestro interior y explota allí nos hacemos daño a nosotros mismos, pero cuando la dejamos en el exterior y explota fuera hacemos daño a los demás. Entonces ¿qué podemos hacer con el enfado, si dentro nos hace daño y fuera daña a los demás?

La solución consiste en aprender a desactivar la bomba y evitar que explote, y además aprender a expresar aquello que nos enfada sin hacer daño a nadie, una vez que la bomba está desactivada.

La primera actividad consiste en incitar la reflexión sobre las diferentes reacciones de enfado que podemos tener. A través de una comparación con las conductas de los animales cuando se enfadan, así como las consecuencias de estas reacciones, podremos conseguir una reflexión sobre cómo cada uno actúa cuando se enfada.

Pondremos como ejemplo estos tres animales:

- La tortuga, ¿sabéis que hace la tortuga cuando se enfada? Se esconde dentro de su caparazón, no dice nada, pero tampoco hace nada.
- El león ¿Sabéis que hace el león cuando se enfada? Ataca a los demás. Ruge y da muchos zarpazos.
- El pájaro cuando se enfada se aleja un poco, se posa en una rama de un árbol, observa y piensa. Y cuando ha pensado y se ha relajado vuelve para hablar e intentar solucionar las cosas.

A continuación, haremos una ficha de reflexión de diferentes situaciones de enfado de forma individual (Anexo 3).

Escuchamos la canción “despacio me tranquilizo”.

Recursos: ficha de reflexión, lápices, pegamento.

Espacios: aula.

Tiempo: 90 minutos.

Referencia bibliográfica: inspirado en portal de educación infantil y primaria.

Sesión 6: “Superamos el miedo”

Objetivos:

- Reconocer y expresar los propios miedos.
- Conocer los tipos de miedos.
- Trabajar los miedos a través de actividades.

Descripción

Se inicia la actividad comentando nuestros miedos y reflexionando en gran grupo. Posteriormente, se les presenta el “fantasma come miedos” (Anexo 4). Cada alumno/a escribirá en un folio sus miedos y lo pegarán en el fantasma para que se los “coma” y les ayude a superarlos. Vídeo-audio del cuento “el miedo es blandito y suave”.

Recursos: papel continuo, folios, colores.

Espacios: aula.

Tiempo: 60 minutos.

Referencia bibliográfica: elaboración propia.

Sesión 7: “Tablero de emociones”

Objetivos:

- Ser capaz de identificar y expresar sus emociones.
- Describir situaciones en la que exista la emoción planteada.
- Identificar las emociones que sientes en las diferentes situaciones descritas.

Descripción

El juego consiste en tirar los dados y contar una situación en la que se haya sentido la emoción que te ha tocado al azar (Anexo 5).

Escuchamos la canción “el baile de las emociones”.

Recursos: ordenador, proyector, dado.

Espacios: aula.

Tiempo: 45 minutos.

Referencia bibliográfica: blog de orientación Andújar.

Sesión 8: “Me autocontroló “stop”

Objetivos:

- Trabajar estrategias de regulación emocional.
- Interiorizar la importancia de regular emociones.

Descripción

Con esta actividad se pretende acercar al alumnado al autocontrol en situaciones que no son gratas para ellos. Se presenta la palabra clave “STOP”. Se presentan las tarjetas con el significado de cada letra de la palabra.

S Stop: detén lo que estés haciendo.

T Toma aire: respira lenta y profundamente.

O Observa: las emociones y sensaciones físicas que percibes en tu cuerpo, ¿qué sientes? ¿en qué zona del cuerpo?

P Prosigue: continua lo que estabas haciendo, continúa llevando esa actitud amable y de consciencia.

Para finalizar, realizamos un role-play por equipos de situaciones que nos hacen sentir mal para poner en práctica estos pasos anteriores.

Recursos: tarjetas.

Espacios: aula.

Tiempo: 45 minutos.

Referencia bibliografía: inspirado en orientación Andújar.

Sesión 9: “Rincón de las emociones”

Objetivos:

- Tomar conciencia de las emociones propias.
- Saber expresar las emociones.
- Hacer uso correcto de estrategias de regulación.

Descripción: En esta actividad montamos un rincón de las emociones en clase donde acudir cuando sea necesario. Consta de:

- Diccionario de las emociones.
- Termómetro de las emociones.

- Frases bonitas.
- Necesito relajarme.

Recursos: cartulinas, imágenes, termómetro plastificado, nombres alumnos, peluches.

Espacios: aula.

Tiempo: 45 minutos.

Referencia bibliográfica: elaboración propia.

7. EVALUACIÓN

Evaluar es un proceso por el que se recoge información, se compara, se establece un juicio de valor y se toman decisiones en consecuencia. La evaluación tiene como finalidad mejorar la intervención pedagógica controlando todos los elementos presentes en la programación para adaptarla a los alumnos y ver así si esas intervenciones pedagógicas han dado resultado o no (Mora, A.I., 2004).

“La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. El principio deber ser: evaluar para mejorar. En este sentido, la evaluación permite adaptar mejor la ayuda pedagógica a las características individuales de los niños.” (Bisquerra, 2003, p.18)

Se llevará a cabo una evaluación inicial para conocer los conocimientos previos del alumnado sobre el tema a trabajar. De igual modo y partiendo de sus conocimientos e intereses se facilitará el cumplimiento de la metodología expuesta anteriormente.

A lo largo de la implementación del programa, se realizará un seguimiento del progreso del alumnado, así como del propio proceso y su adecuación no sólo a los objetivos establecidos, sino también a las necesidades previamente detectadas y a los intereses y motivaciones de los niños. En este sentido, podemos afirmar que la evaluación tomará el carácter de continua.

Para poder realizar esta evaluación, se pasará al alumnado, al final del programa, una rúbrica, donde se podrá comprobar el grado de consecución de los objetivos planteados.

La tutora realizará de cada sesión una reflexión en el diario de clase para evaluar los aspectos positivos y negativos de la actividad propuesta. El objetivo de este tipo de evaluación es reflexionar sobre la práctica para valorar aquellos aspectos que se pueden cambiar o mejorar.

Rúbrica

Alumno/a: _____

Curso: _____

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			
Reconoce la alegría			
Reconoce la tristeza			
Reconoce el enfado			
Reconoce el miedo			
Reconoce la sorpresa			
Reconoce la vergüenza			
Aplica el nuevo vocabulario			
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			
Toma conciencia de sus propias emociones			
Toma conciencia de las emociones de los demás			
Utiliza estrategias de autocontrol			
Muestra interés en las actividades			
Respeto a los compañeros/as			

8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

8.1. Resultados

Después de la puesta en práctica de la intervención, se ha llegado a las siguientes conclusiones. El 88% de los alumnos saben definir que son las emociones y ponen ejemplos de algunas de ellas. En cuanto a las emociones en sí, las que mejor han asimilado y saben expresarlas y controlarlas son alegría (92%), tristeza (96%), junto con la sorpresa (96%) y la vergüenza (96%). Las emociones que más les ha costado expresar y comprender son el enfado (68%) y el miedo (80%).

Un alto porcentaje de alumnos, en concreto un 84% utiliza en sus expresiones orales el nuevo vocabulario relacionado con las emociones y un 80% es capaz de definir situaciones que han vivido o les está ocurriendo en el momento expresada con vocabulario específico y autocontrol.

El 84% del alumnado es capaz de reconocer sus propias emociones frente a un 68% que no es capaz de reconocer las emociones en los demás, por lo que les cuesta ser empáticos y ponerse en el lugar del compañero.

Las estrategias de autocontrol deben de seguir siendo trabajadas, solo el 72% del alumnado logra controlar sus emociones en situaciones poco gratas para ellos.

En cuanto a la actitud, el 92% de los discentes han mostrado interés y han realizado la totalidad de las actividades y dinámicas planteadas.

8.2. Discusión

En primer lugar, me pregunto ¿es la educación emocional una realidad educativa? La educación emocional en nuestras aulas es una tarea descuidada, no sólo en la formación del alumnado, sino también en la formación del profesorado. Por ello, aunque hay concienciación de trabajar la educación emocional en el aula, el profesorado no cuenta con la formación necesaria para la puesta en práctica, y “sus esfuerzos con frecuencia se centran en el diálogo moralizante” (Extremera y Fernández- Berrocal, 2004).

Resulta contradictorio hacer esta afirmación, sobre todo si se tiene en cuenta que hay un reconocimiento general a la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional como parte de la formación académica esencial para la preparación a la vida tanto por parte de autores como legislativamente.

En segundo lugar, ¿la inteligencia emocional tiene repercusiones positivas en nuestro desarrollo integral? Después de la intervención con mis alumnos, y tomando como referencia a Extremera y Fernández (2004) el desarrollo emocional facilita la toma de decisiones inteligentes dándole al ser humano un sentido integral. Extraemos diferentes motivos por lo que es evidente esta importancia:

Como primer motivo, este tipo de aprendizaje no sólo es beneficioso en sí mismo, sino que permite y produce el desarrollo integral de los niños ya que la carencia de competencias emocionales no significa un estado neutral, sino que potencialmente produce perjuicios durante la vida (problemas en las relaciones interpersonales e intrapersonales).

Segundo, funciona como una forma de prevención primaria, lo que quiere decir que actúa antes de que los perjuicios se produzcan, permitiendo a los niños y niñas tener la experiencia de que las situaciones complicadas se pueden resolver de manera saludable y tomar mejores decisiones.

Por último, en tercer lugar, las emociones son herramientas útiles que nos dan información sobre nosotros mismos, nuestro entorno y la relación entre ambos. Desarrollar las competencias socioemocionales nos hace estar mejor con nosotros mismos y más cerca de alcanzar una vida plena, además de mantener mejores relaciones con nuestro entorno.

Tal como nos dice Bisquerra (2005), esta nueva perspectiva debe responder a las actuales necesidades sociales. Se trataría por tanto de trabajar el desarrollo personal y social, junto con el intelectual y físico, para lograr el desarrollo de forma integral del individuo. Dicho de otro modo, se trabajaría sobre los cuatro pilares básicos del Informe

Delors: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a saber ser (Delors, 1996).

9. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS

Las emociones serán determinantes en la manera en la que afrontemos los acontecimientos de nuestra vida. Si sabemos comprenderlas y controlarlas podemos integrarnos con facilidad en la sociedad, al contrario, si esto no lo conseguimos, podemos convertirnos en personas inadaptadas y excluidas socialmente.

La infancia es una etapa decisiva para el aprendizaje del control de las emociones. Es en este período de la vida en el que mejor se adquieren los aprendizajes, y el manejo de las emociones requiere un aprendizaje porque todo lo que haremos en nuestro futuro estará lleno de emociones.

Los discentes al no tener experiencias previas vividas les resulta más complicado controlar sus emociones, no disponen de estrategias previas. Responden de manera agresiva y hostil en situaciones en las que no se les consiente todo. Esto es perjudicial para el niño/a porque limitará su integración en el grupo y puede incluso afectar su salud. Se debe trabajar con ellos competencias emocionales que preparen al niño para la vida y les enseñe a defenderse en situaciones de peligro social.

A través de dinámicas de grupo, juegos y actividades lúdica les hacemos reflexionar de manera constructiva sobre las actuaciones no deseadas, deberán saber las consecuencias que pueden tener en los demás y sobre todo ofrecer alternativas de conducta positiva.

Todos sentimos en algún momento tristeza, alegría, enfado, miedo, sorpresa, vergüenza, ... lo importante es poder conocer las situaciones que nos hacen sentirnos de un modo u otro para así conocernos a nosotros mismos.

Las limitaciones del proyecto ha sido el tiempo para poderlo desarrollar con más continuidad semanal, puesto que al ser desarrollado en el horario del alumnado había que

adaptarse a los tiempos y contenidos curriculares. Aun así, se ha podido llevar a la práctica satisfactoriamente.

Como perspectiva futura, después de los resultados se propone seguir trabajando en clase algunas de las dinámicas ofrecidas en la intervención, para tener continuidad y seguir trabajando estos conceptos.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, L., & Pérez, M. (2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus*, 15 (30), 94-117.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. y López, É (2003). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J. C., y GARCÍA NAVARRO, E. (2015). "Inteligencia emocional en educación": Madrid: Editorial Síntesis, 339 páginas
- Casterna, A. (2022). ¿Por qué es importante la educación emocional en el aula?. Blog de instituto Serca. <https://blog.institutoserca.com/la-educacion-emocional-en-el-aula/>
- Cerezo Ramírez, F., & Rubio Hernández, FJ (2017). Medidas relativas al acoso escolar y ciberacoso en la normativa autonómica española. Un estudio comparativo. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (1), 113-126.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2).
- Fragoso Luzuriaga, R., (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, VI(16), 110-125.
- Gervilla, A. (2006). *Didáctica Básica de la educación infantil*. Madrid: Narcea, S.A de ediciones. Citada en Villamizar Cañas, M.A. (2021). *Metodologías activas a través del juego y el interés de los niños y niñas de 5 a 6 años en Preescolar*.

Revista Educación, 45(2). Recuperado de <http://doi.org/10.15517/rev.edu.v45i1.42861>

Goleman, D. (2011). Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional. *B de bolsillo*.

López Cassà, È., (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Mora Vargas, A. I. (2004). La evaluación educativa: concepto, períodos y modelos. *Actualidades Investigativas En Educación*, 4(2).
<https://doi.org/10.15517/aie.v4i2.9084>

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

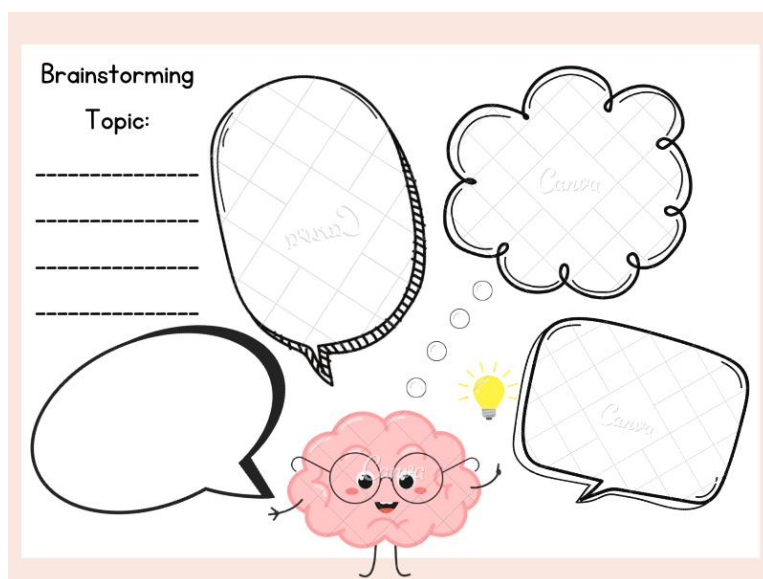
Perea, R. (2002). La Educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XXI*, 4(1). <https://doi.org/10.5944/educxx1.4.0.361>

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer.

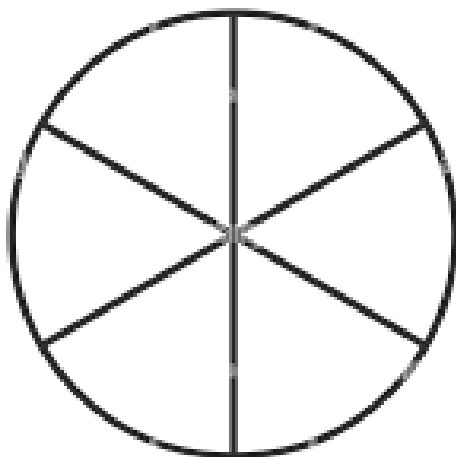
Vaello Orts, J. (2007). Una gestión del aula basada en la Educación Socioemocional.

11. ANEXOS

11.1. Anexo 1. Plantilla.



11.2. Anexo 2. Plantilla.




11.3. Anexo 3. Plantilla.

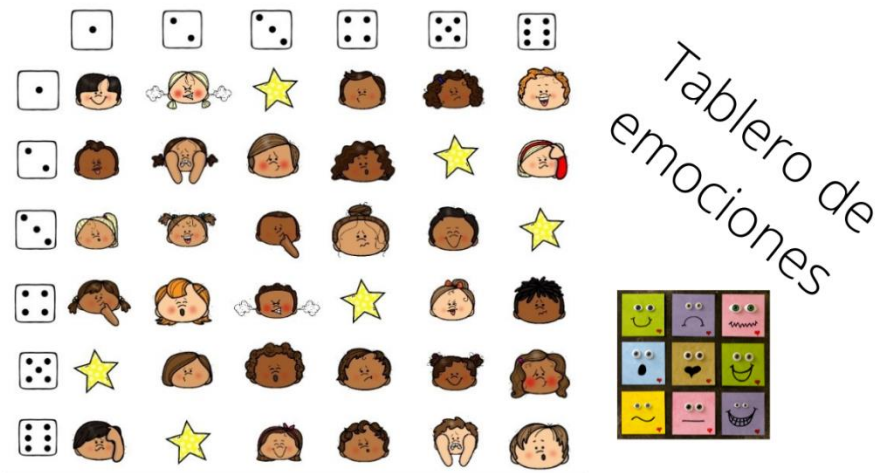


11.4. Anexo 4. Plantilla.

MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?			
¿Qué pienso?			
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?			
¿Me perjudico a mí?			
¿Perjudico a los demás?			
¿Cómo me siento después?			
¿Con qué animal me identifico?			



11.5. Anexo 5. Tablero de las emociones.



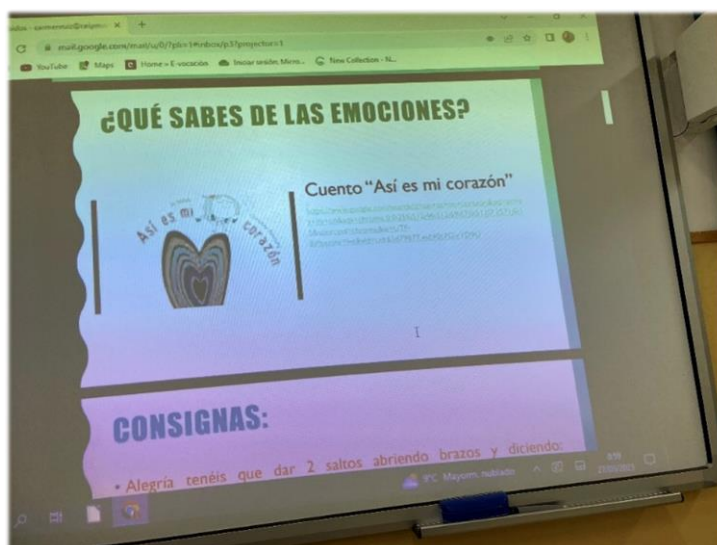
11.6. Anexo 6. Diario de las sesiones

🚩 Sesión 1. Consignas emocionales.

Esta sesión ha servido de motivación para el alumnado. Se presentó el proyecto a través de Power Point. En primer lugar, vimos un video cuento titulado “así es mi

corazón”. A continuación, una lluvia de ideas sobre las emociones que conocían, cuando la sentían, cómo la reconocían, entre otras.

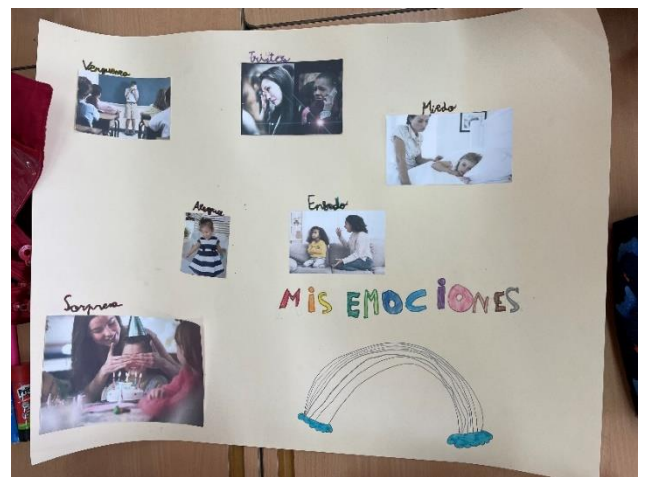
Posteriormente, ha tenido lugar el desarrollo del juego siguiendo las consignas. Ha sido de dificultad adecuada a la edad de los alumnos y se ha desarrollado conforme a lo planteado. Únicamente, la primera imagen de tristeza se abrazaron todos y fue complicado, en las siguientes di la consigna de abrazar por parejas. Finalmente, hicimos una puesta en común de lo trabajado en la actividad.



🚩 Sesión 2. Collage emocional.

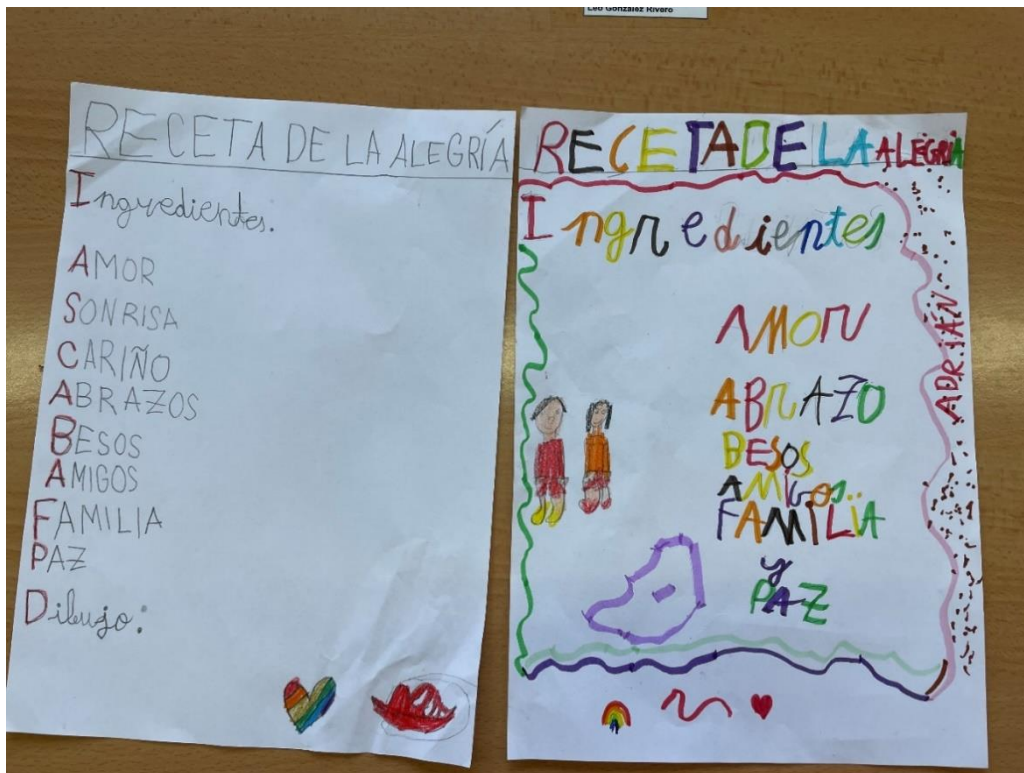
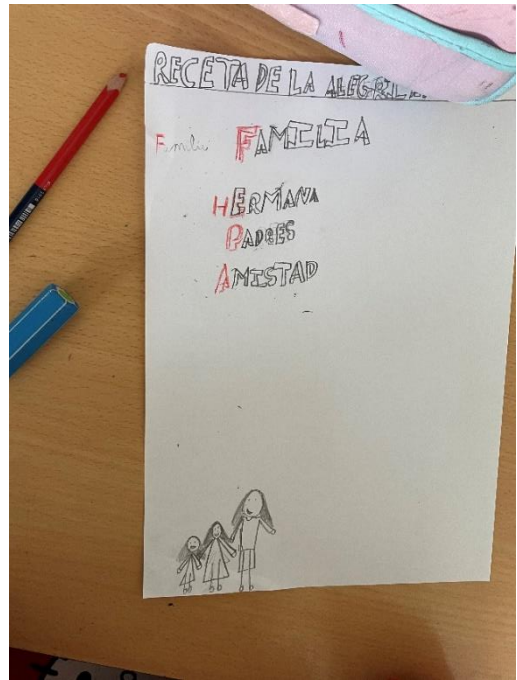
Esta segunda sesión resultó muy atractiva para el alumnado. A algunos alumnos le costó identificar la emoción (imagen) que se pedía que eligiera, pero con una explicación y reflexión entre todos logramos ver las diferencias.

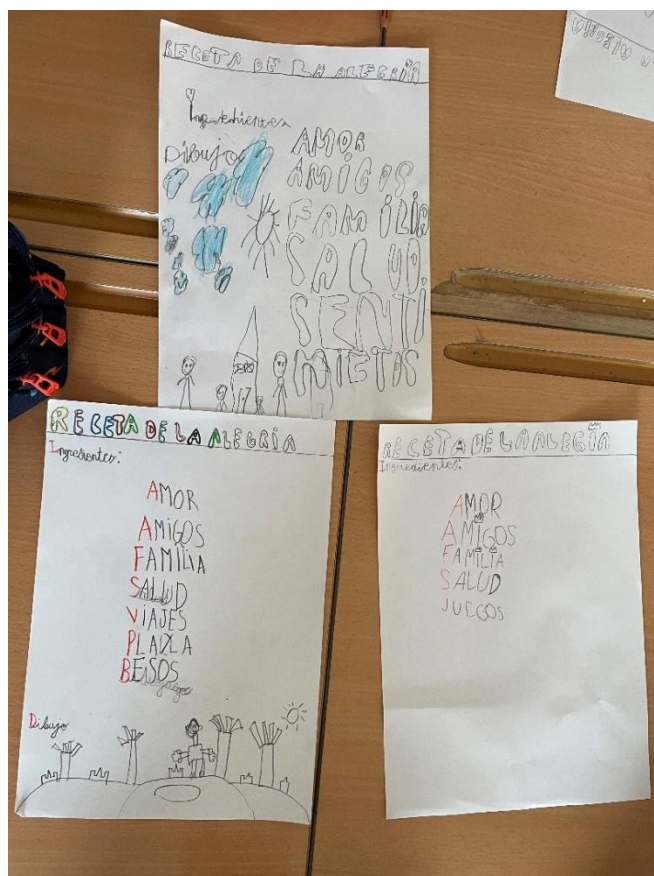
Estuvieron en todo momento de la sesión motivados e impacientes por exponer su collage al resto de compañeros. La dificultad de la actividad fue adecuada al nivel. El tiempo estimado fue correcto, aunque estaban tan interesados en la actividad que dedicamos unos minutos más para que decoraran la cartulina.



🌈 Sesión 3. Receta de la alegría.

Empezamos la sesión con un cuento motivador y reflexivo sobre la alegría. A continuación, cada alumno realizó su receta de la alegría. Esta emoción la tienen todos bastante asimilada, ya que es una de las emociones básicas que empiezan a conocer desde muy pequeños. Para realizar la receta, en concreto los ingredientes, ayudé un poco a reflexionar, ya que ellos iban por el camino de lo superficial e intenté que pensarán en cosas que no tenían valor económico. Gustó la actividad y me pidieron incluso llevárselas a casa. La terminamos en tiempo y forma como estaba esperado.



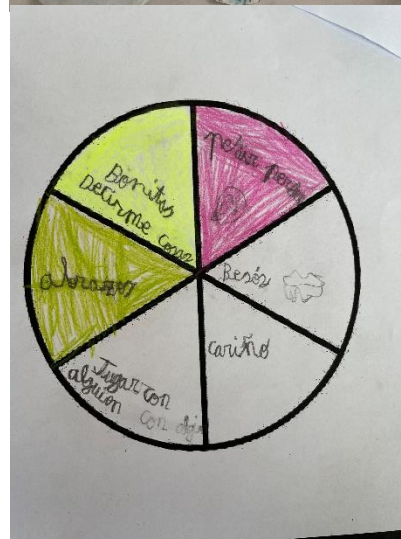
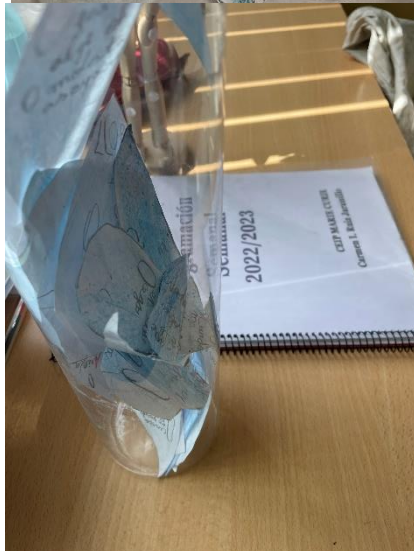
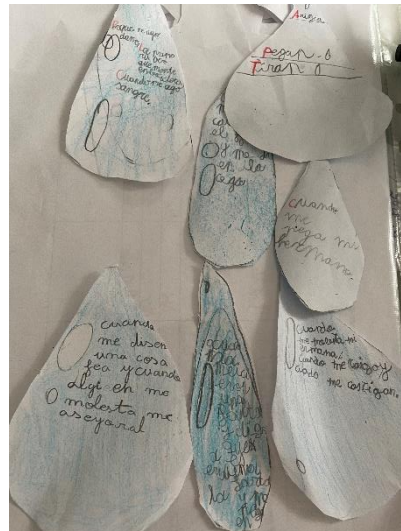
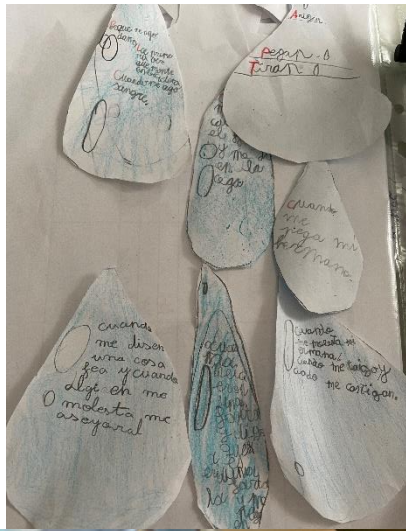


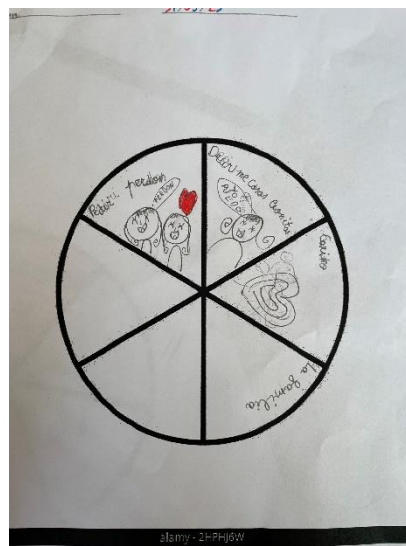
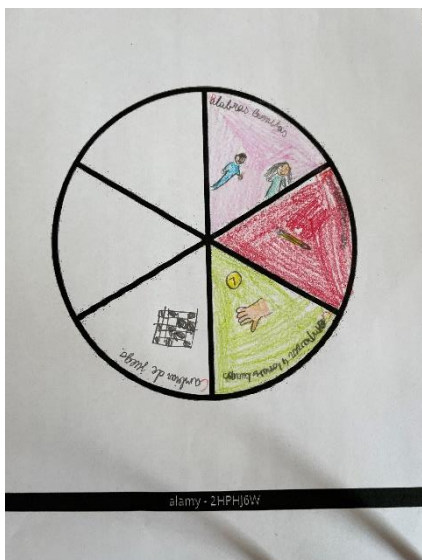
🚩 Sesión 4. Hoy no me encuentro bien.

En esta sesión hemos trabajado la tristeza. En primer lugar, se ha leído el cuento “lágrimas bajo la cama”, que relata la historia de un niño que le daba vergüenza llorar porque se metía con él. Se ha reflexionado de la importancia de expresar nuestros sentimientos y emociones sin darnos vergüenza, así nos podrán ayudar a solucionar lo que nos pase en ese momento. Cada alumno ha escrito en una lágrima, tres situaciones o cosas que le ponga triste. Lo han leído y lo han echado en el tubo de las lágrimas. En esta actividad, a algunos niños le ha costado expresar una situación de tristeza por miedo a que los demás se rieran o pensarán que no era una situación para llorar.

Para terminar la sesión, se le ha entregado a cada alumno una plantilla de un gráfico de sectores para escribir estrategias que le ayuden a gestionar estos momentos de tristeza. En la primera actividad, algunos alumnos escribieron una o dos situaciones sin lograr conseguir expresar las tres que se pedían. En la segunda actividad estaba planificada para realizarla de forma individual, pero se dejó la opción de hacerla en grupos cooperativos,

aportando ideas entre los componentes para su mejor consecución. Necesitamos más tiempo del estimado.














🚦 Sesión 5. Cuando me enfado...




Esta sesión, sin duda, la más dificultosa de realización de todas las que llevamos. A los discentes les cuesta reflexionar sobre sus enfados y comprender a quien dañamos con él. A su corta edad es complicado llegar a esta conclusión sin ayuda.




Algunos alumnos no lograron rellenar la tabla completa, teniendo que adaptarla a su nivel y quitar ítems. El tiempo estimado si fue adecuado para la realización.




MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?	Cuando me pagan	Me excedo y me pongo a andar bien	Porque no me sientan en el Parlamento
¿Qué pienso?	Culpable	Triste	Le pido perdón
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?	Me siento mal muy mal	muy triste	Hablo con los de mi...
¿Me perjudico a mí?	No	No	No
¿Perjudico a los demás?	No	No	No
¿Cómo me siento después?	Famulo	Calmo	Bien
¿Con qué animal me identifico?			




MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?	Porque me he enojado	Porque me he enojado	Porque me he enojado
¿Qué pienso?	Que lo e echado	Que lo e echado	Que lo e echado
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?	me siento mal	me siento mal	me siento mal
¿Me perjudico a mí?	No	No	No
¿Perjudico a los demás?	No	No	No
¿Cómo me siento después?	arrepentido	arrepentido	arrepentido
¿Con qué animal me identifico?			

MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?	Por que mi exchama se ríe con migo y no me mego	Cuando es too sola	Cuando me ríen
¿Qué pienso?	En gado	Tristera	En gado
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?	Le hego a mi er man	Risngo a llorar	Raleo
¿Me perjudico a mí?	Si	Si	Si
¿Perjudico a los demás?	Si	Si	Si
¿Cómo me siento después?	Relaxada	Relaxada	Relaxada
¿Con qué animal me identifico?			

MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?	porque me regañan	porque no me dan las cosas	porque me me dejan dormir mas que no se acuerda
¿Qué pienso?	me siento y no puedo pensar	me acuerdo	que no se acuerda
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?	me duele	me decargo un un cosa	me bolea la cama
¿Me perjudico a mí?	Si	Si	Si
¿Perjudico a los demás?	no	no	no
¿Cómo me siento después?	mejor	bien	decaer gente
¿Con qué animal me identifico?			

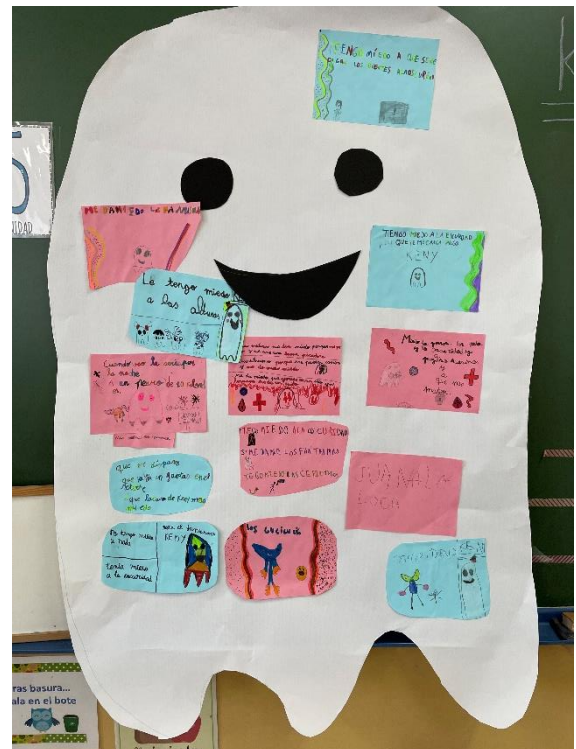
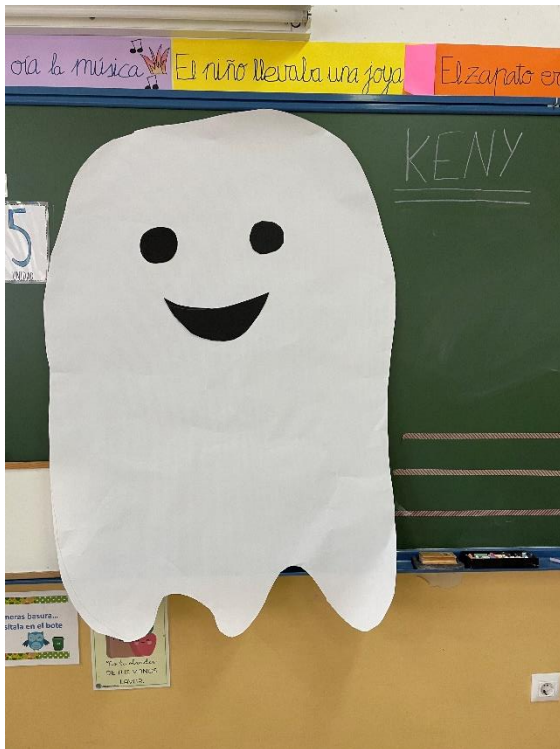
MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?	porque el leavisa pide	porque just me esposa	porque tengo que ducharme
¿Qué pienso?	que el barba es malo	pienso que just es malo	que si tengo que ducharme me duele
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?	me desargo con un cojon	me duce	me caludo
¿Me perjudico a mí?	Si	NO	Si
¿Perjudico a los demás?	NO	Si	Si
¿Cómo me siento después?	bien	relaxado	bien
¿Con qué animal me identifico?			

MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?	cuando me pegan	cuando me me pegan	cuando me me pegan
¿Qué pienso?	Esado	Esado	Esado
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?	me siento mal	me siento mal	me siento mal
¿Me perjudico a mí?	No	No	No
¿Perjudico a los demás?	No	No	No
¿Cómo me siento después?	Relaxada	Triste	Relaxada
¿Con qué animal me identifico?			

MIS ENFADOS			
¿Por qué me he enfadado?	Cuando me pagan mal	Me siento mal	Cuando me pagan mal
¿Qué pienso?	me siento mal	me siento mal	me siento mal
¿Cuáles son mis sensaciones? ¿Qué hago?	pegar	Enojado	Me pongo muy enojado
¿Me perjudico a mí?	Si	Si	Si
¿Perjudico a los demás?	Si	Si	Si
¿Cómo me siento después?	Me siento relajado	Me siento relajado	Me siento relajado
¿Con qué animal me identifico?			

🚩 Sesión 6. Superamos el miedo.

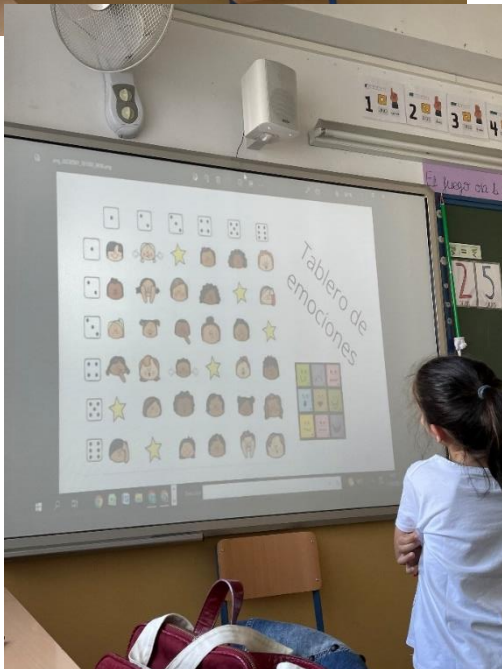
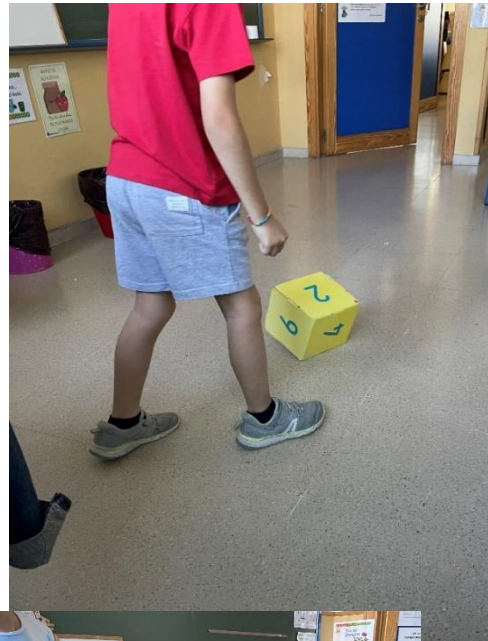
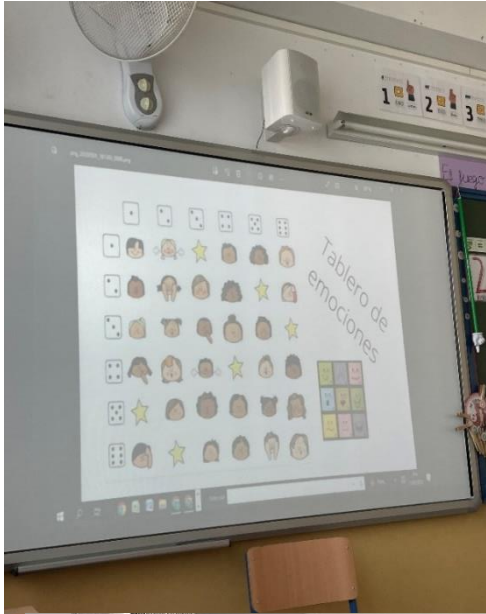
En esta sesión trabajamos el miedo. A algunos alumnos les costó reconocer sus miedos a priori. Necesitaron más ayuda para reflexionar y expresar sus miedos sin que les diera reparo en compartirlo con sus compañeros. Finalmente, salieron reflexiones bonitas y de alumnos con sentimientos muy marcados hacia sus familiares. La actividad se desarrolló conforme a lo previsto y en el tiempo determinado.





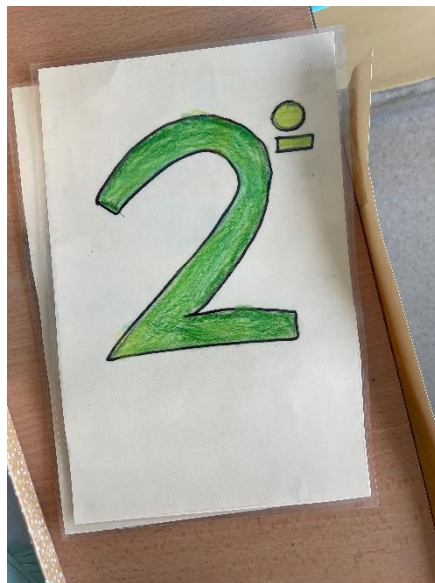
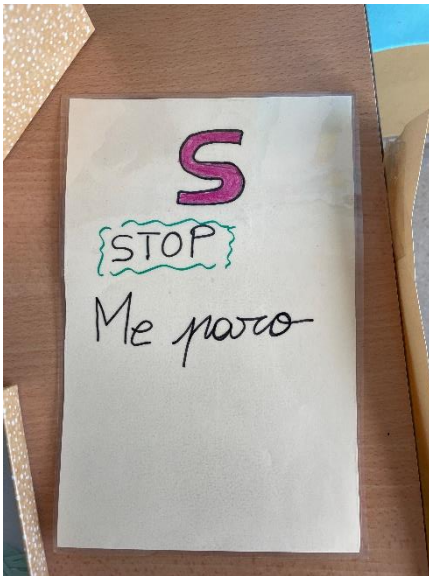
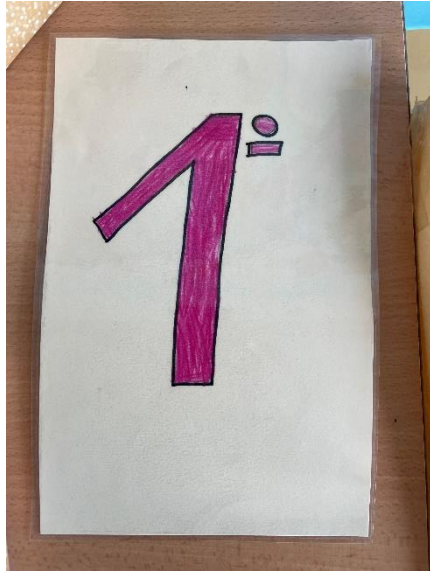
🚩 Sesión 7. Tablero de emociones.

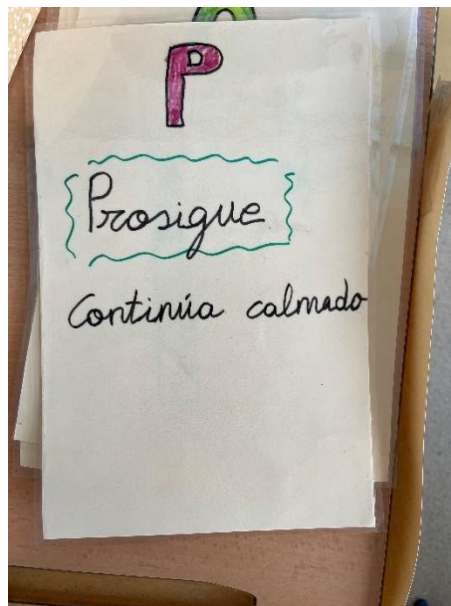
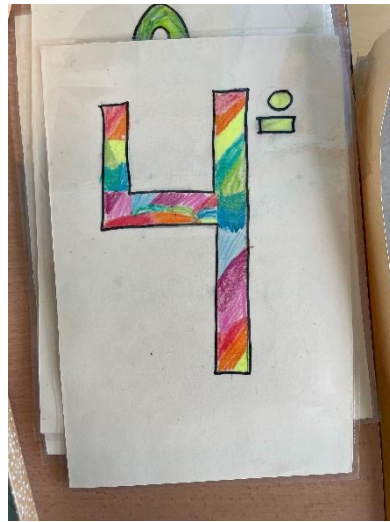
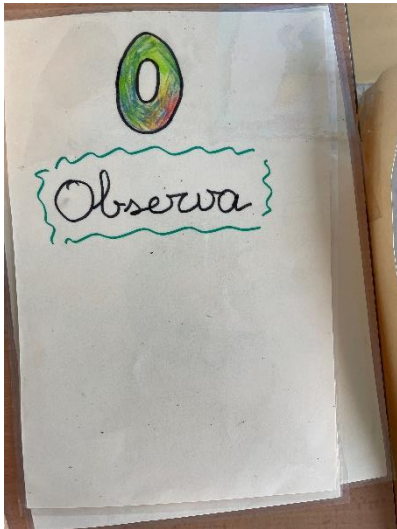
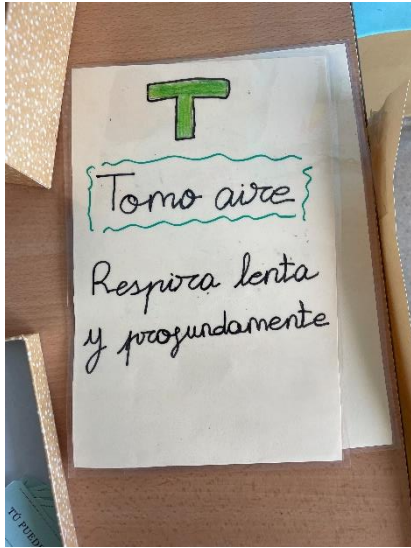
Esta sesión tiene la finalidad de hacer una síntesis de todo lo trabajado sobre las emociones en las distintas sesiones. Al finalizar hemos escuchado la canción de las emociones. Una sesión lúdica, que les ha motivado realizando el repaso de forma activa. La mayoría de los alumnos han sabido describir por sí mismo una situación en la que haya experimentado la emoción que le ha tocado al azar. El tiempo previsto ha sido correcto. La sesión se ha desarrollado de forma correcta.



🚦 Sesión 8. Me autocontrolo STOP.

En esta sesión se ha trabajado el autocontrol de las emociones mediante la técnica de STOP. Los alumnos han realizado un role-play para poner en práctica los pasos a seguir. Han necesitado ayuda para encauzar la temática del role-play.



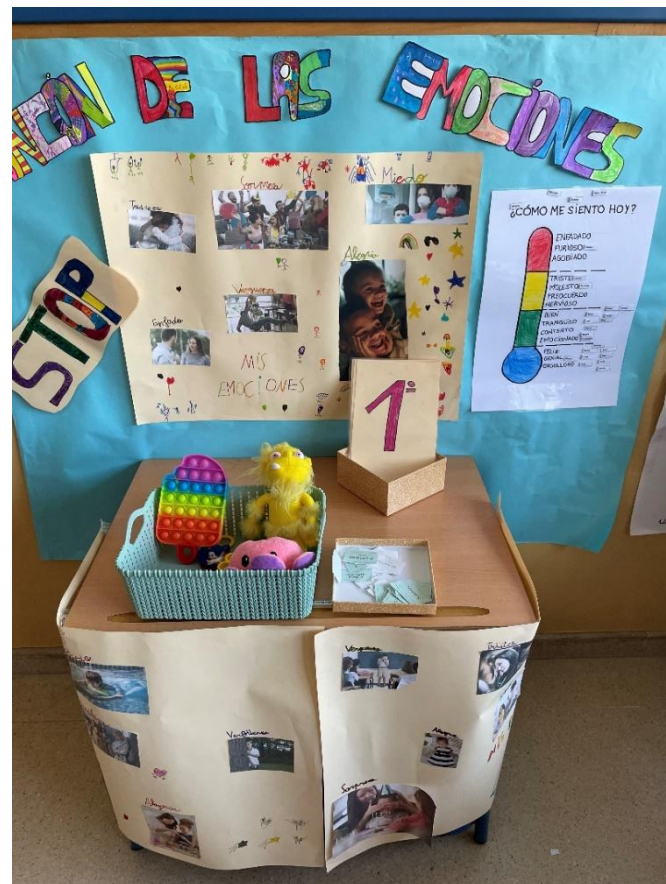
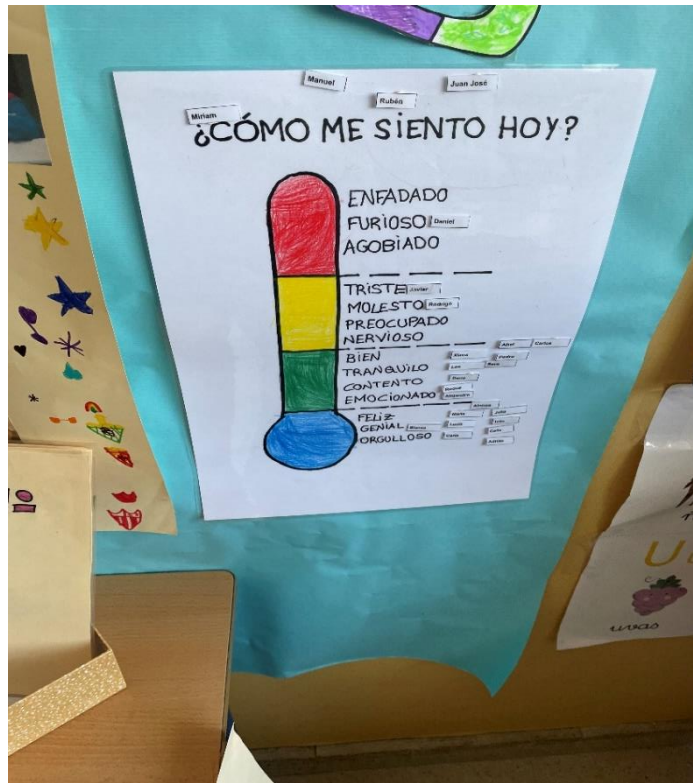


🚩 Sesión 9. Rincón de las emociones.

Creación de un espacio dentro del aula para seguir realizando actividades y un seguimiento de las emociones trabajadas en el proyecto de intervención. Los alumnos y alumnas han colaborado en la creación de éste. Consta de:

- Diccionario de emociones. Se han utilizado los collages realizados anteriormente, para tener visible cada emoción.
- Termómetro de las emociones. ¿cómo me siento hoy? Será la pregunta que nos hagamos cada día en la rutina de asamblea.
- Palabras bonitas. Vales con frases para animar o reflexionar.
- Necesito relajarme. Zona de relajación y pasos a seguir en el enfado.





11.7. Rúbricas de evaluación

Alumno/a: Alejandra J.L.

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol		X	
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Rodrigo 96 G

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción		X	
Reconoce la alegría		X	
Reconoce la tristeza		X	
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo		X	
Reconoce la sorpresa		X	
Reconoce la vergüenza		X	
Aplica el nuevo vocabulario		X	
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones		X	
Toma conciencia de sus propias emociones		X	
Toma conciencia de las emociones de los demás	X		
Utiliza estrategias de autocontrol	X		
Muestra interés en las actividades		X	
Respeto a los compañeros/as		X	

Alumno/a: Celia LF

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Blanca B.O.

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás		X	
Utiliza estrategias de autocontrol		X	
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Manuel G.G.

Curso: 1^a-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones		X	
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás		X	
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Yuzian I.P

Curso: 1º-6

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción		X	
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo		X	
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario		X	
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones		X	
Toma conciencia de sus propias emociones		X	
Toma conciencia de las emociones de los demás		X	
Utiliza estrategias de autocontrol		X	
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Juan José F.G

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción		X	
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo		X	
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario		X	
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones		X	
Toma conciencia de sus propias emociones		X	
Toma conciencia de las emociones de los demás		X	
Utiliza estrategias de autocontrol		X	
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Abel A.N.

Curso: 1-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo		X	
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás		X	
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Iván O.Y

Curso: 1º-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás		X	X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Ainhoa

Curso: 1º-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Daniel C.P.

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo		X	
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás		X	
Utiliza estrategias de autocontrol		X	
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Leticia G.

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Julia P. I.

Curso: 1-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Cozla P.C

Curso: 1º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Xiana MC

Curso: 1-6

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Carlos HD

Curso: 1-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Carlos H.D

Curso: 1-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: leo G.

Curso: 4º C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Dario G.E

Curso: 1-c

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Dario G.E

Curso: 1-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Pedro G. J.

Curso: 1^o-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría		X	
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado		X	
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza		X	
Aplica el nuevo vocabulario		X	
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones		X	X
Toma conciencia de sus propias emociones		X	
Toma conciencia de las emociones de los demás	X		
Utiliza estrategias de autocontrol	X		
Muestra interés en las actividades		X	
Respeto a los compañeros/as	X		

Alumno/a: Saza G.L.

Curso: 1º-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción		EN DESARROLLO	X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Rubén B.V.

Curso: 1^oC

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Roque B.L.

Curso: 1^o C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X

Alumno/a: Javier E.P.

Curso: 1-C

	INICIADO	EN DESARROLLO	CONSEGUIDO
Conoce qué es una emoción			X
Reconoce la alegría			X
Reconoce la tristeza			X
Reconoce el enfado			X
Reconoce el miedo			X
Reconoce la sorpresa			X
Reconoce la vergüenza			X
Aplica el nuevo vocabulario			X
Explica las emociones ejemplificadas con situaciones			X
Toma conciencia de sus propias emociones			X
Toma conciencia de las emociones de los demás			X
Utiliza estrategias de autocontrol			X
Muestra interés en las actividades			X
Respeto a los compañeros/as			X