



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

CURSO ACADÉMICO [2022-2023]

**PROPUESTA FORMATIVA SOBRE EDUCACIÓN
EMOCIONAL EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL
ALUMNADO DE PRIMARIA**

AUTORA:

MARÍA COLORADO VÉLEZ.

TUTORA:

CARMEN LLORENTE-CEJUDO.

DEPARTAMENTO:

DIDÁCTICA Y ORGANIZACIÓN EDUCATIVA.

TIPOLOGÍA: DISEÑO DE PROPUESTA FORMATIVA

RESUMEN:

En este trabajo fin de grado se recaba una serie de conceptos y teorías relacionadas con la educación emocional, para así, justificar la necesidad e importancia de la educación emocional en el ámbito escolar de la Educación Primaria.

Una vez tenidos en cuenta todos los conceptos anteriores, se propone una propuesta formativa enfocada al fomento de la educación emocional, concretamente en el curso de 1º de primaria, la cual incluye sus correspondientes objetivos, contenidos, metodología...

Con ello, el principal objetivo que pretendemos alcanzar es promover la educación emocional en los más pequeños para favorecer su desarrollo integral.

ABSTRACT:

In this final degree work, a series of concepts and theories related to emotional education are collected to justify the requirement and importance of emotional education in the school field of primary education.

Once all the above concepts have been taken into account, a formative proposal is proposed focused on the promotion of emotional education specifically in the 1st year of primary, which includes its corresponding objectives, contents, methodology...

With this, the main objective we aim to achieve is to promote emotional education in children to benefit their integral development.

PALABRAS CLAVE:

Educación emocional – inteligencia emocional – educación primaria – emociones – aprendizaje.

KEYWORDS:

Emotional education - emotional intelligence - primary education - emotions – learning.

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”

Nelson Mandela

ÍNDICE

1.	JUSTIFICACIÓN.....	1
2.	MARCO TEÓRICO.....	2
2.1.	EDUCACIÓN EMOCIONAL	2
2.1.1.	CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA.....	2
2.1.2.	EMOCIONES Y TIPOS	4
2.1.2.	LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	8
2.1.3.	LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS MODELOS EXPLICATIVOS	8
3.	OBJETIVOS DEL TFG	12
4.	PROPUESTA FORMATIVA.....	12
4.1.	OBJETIVOS.....	12
4.2.	CONTENIDOS	13
4.3.	COMPETENCIAS CLAVE	14
4.4.	METODOLOGÍA	15
4.5.	TEMPORALIZACIÓN	16
4.6.	SESIONES	18
4.7.	EVALUACIÓN.....	22
5.	CONCLUSIONES	25
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
	ANEXOS	28

1. JUSTIFICACIÓN

A lo largo de toda mi trayectoria escolar he podido experimentar cómo en los centros educativos la formación emocional es escasa, viéndose reducida a ser trabajada en diversos talleres formativos. Sin embargo, sobre todo, en la etapa escolar de primaria se ha visto la necesidad de implementar la educación emocional, ya que los niños experimentan muchos cambios, conflictos internos y externos que no saben de qué manera afrontar, ni canalizar.

Es por ello, que veo necesaria la puesta en marcha de la educación emocional en primaria para el desarrollo integral del alumnado, para que de esta forma, el alumnado vea reforzada sus habilidades socio-emocionales, de autocontrol, así como su propio autoconocimiento personal. De igual forma, la educación emocional del alumnado favorecerá en la mejora de un clima de aula positivo, incrementando la satisfacción y bienestar psicológico de estos.

Asimismo, he optado por elegir este tema debido a que creo que la formación emocional es una tarea que se debe afrontar a nivel social, más aún encontrándonos ante una pandemia de la salud mental tras la pandemia de la Covid-19 ya vivida con anterioridad. Al hilo de lo apuntado, el suicidio se configuró como la primera causa externa de mortalidad en España, encontrando como causas principales de muertes en menores; los accidentes, los suicidios y las lesiones autoinflingidas, según Save The Children (2022).

Además, según el último informe sobre salud mental en la infancia y adolescencia “*Crece Saludable(mente)*” de Save The Children (2021), la pandemia de la Covid-19 ha traído a los niños nuevos miedos e infelicidad, viéndose un aumento en los trastornos mentales infantiles, siendo los más prevalentes: los trastornos de conducta, los trastornos depresivos, trastornos de ansiedad o trastornos específicos del desarrollo.

Por todo lo mencionado, resulta imprescindible trabajar las emociones en el aula debido a la interrelación entre la salud mental y la física, teniendo como objetivo, formar una futura sociedad formada emocionalmente y asertiva con los demás.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

2.1.1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU IMPORTANCIA

Lo primero de todo es aclarar el concepto de educación emocional. La educación emocional es, según Bisquerra (2011), un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planteen en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. De igual manera, desde la postura de Barrios-Tao y Peña (2019), la educación emocional es entendida como un proceso pedagógico continuo que debe estar presente de manera permanente durante la formación y el desarrollo de una persona.

En lo referido a la función de la educación emocional, de acuerdo con Góralaska (2020), la educación emocional no solo hace referencia únicamente a la dimensión afectiva o al desarrollo de la inteligencia emocional, sino que está dirigida a la adquisición de competencias sociales y emocionales en su conjunto. Así pues, esta perspectiva vincula el desarrollo de habilidades sociales y emocionales con el éxito tanto personal como social. De igual manera, Jiménez García (2022) defiende que el aprendizaje socioemocional nos enseña a reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones, a sentir empatía, a tomar decisiones, a construir relaciones, a reducir problemas de conducta y, en definitiva, a enfrentarnos a la vida, a interactuar con el mundo que nos rodea sin ser vulnerables.

Asimismo, destaca los beneficios que aporta trabajar las emociones:

1. Ser más conscientes de nuestros potenciales y limitaciones, autoconocernos mejor y enfrentarnos a las adversidades y retos con mejor predisposición.
2. Ser más creativos, capaces de transformar las experiencias dolorosas en algo bonito, con un aprendizaje o recuerdo útil.

3. Confiar en nuestras capacidades, en aquello que somos capaces de hacer bien. Trabajar las emociones nos permite mejorar nuestra autoestima.
4. Asumir dificultades como una oportunidad para aprender.
5. Tener conciencia de lo que ocurre en la vida real, vivir el aquí y ahora con aceptación de aquello que no tiene remedio y asombro de lo nuevo que les queda por conocer o descubrir.
6. Ver la vida con objetividad, pero con optimismo. Centrarnos en los aspectos positivos y buenos, en las fortalezas, en lo que sí tenemos.
7. Rodearnos de personas activas, positivas y buenas, cultivando amistades y relaciones de un gran valor humano.
8. No intentar controlar las situaciones, pero sí ver cómo nos afectan.
9. Ser flexibles ante los cambios, adaptar nuestros planes o cambiar nuestras metas cuando sea necesario.
10. Ser tenaces con nuestros propósitos y no tirar nunca la toalla ante las dificultades. La vida no es perfecta; si fracasamos, debemos levantarnos y esforzarnos con más ahínco.
11. Afrontar la adversidad con sentido del humor. Si tenemos una buena inteligencia emocional, seremos capaces de reírnos hasta de los momentos más difíciles.
12. Buscar ayuda en los demás y apoyo social. Ser conscientes de la importancia de apoyarnos y dejarnos ayudar por los demás, de trabajar en equipo, de expresar lo que sentimos, etc. Construir un apego seguro en la línea de nuestra escala de valores. Tener una buena capacidad de decisión.

De esta forma, la necesidad del fomento de la educación emocional en el aula es una asignatura pendiente en la actualidad por parte de las instituciones educativas. En el aula se deben ofrecer al alumnado las herramientas para el correcto desarrollo de las habilidades sociales con el fin de que este aprenda a identificar y expresar sus emociones asertivamente sin dañar a los demás. Es primordial que el profesorado promueva ambientes de aprendizaje emocionalmente seguros y que permitan la autoexploración de ideas y sentimientos bajo la libertad de expresión. De este modo se dota a los alumnos y alumnas de un autocontrol emocional con el que puedan fortalecer su inteligencia emocional, ya que los beneficios que presenta sobre el alumnado pueden convertirse en un factor de protección a estas edades. (Monedero Rojas, 2020).

Por último, destacar, como bien señala Ibarrola (2017), que la ausencia de conocimientos en educación emocional en niños puede tener consecuencias negativas en la vida adulta, con ideas y conductas inapropiadas y autodestructivas, como son; violencia, ansiedad, estrés, depresión, comportamientos sexuales de riesgo, angustia, suicidio, anorexia, entre otros.

2.1.2. EMOCIONES Y TIPOS

Para poder adentrarnos en el mundo de lo emocional es imprescindible entender el significado de “emoción”. Para Güell (2013), las emociones son respuestas complejas de nuestro organismo ante estímulos externos. Estas respuestas se manifiestan de forma física y de forma conductual. Las respuestas emocionales más conocidas son el miedo, la tristeza, la alegría, el disgusto, la sorpresa, la vergüenza, la rabia...

En la misma línea, según Ibarrola (2017), las emociones son una parte importante de la expresión humana, somos antes seres sensibles que seres pensantes.

Por otro lado, Bisquerra y López-Cassá (2020), consideran que las emociones tienen distintos componentes:

- **El componente neuropsicológico** consiste en las respuestas del organismo, como taquicardia, sudoración, temblor en las piernas, secreción de hormonas y neurotransmisores. Es importante comprender que, ante una emoción, reaccionamos con el cuerpo.
- **La respuesta o componente comportamental** se manifiesta principalmente en el lenguaje no verbal. El cuerpo, además de sentir, también expresa lo que siente. En la cara es donde se manifiestan con más claridad las emociones: a través de la sonrisa, reír, llorar, mostrar gestos de espanto, de ira, entre otros. El semblante, la postura del cuerpo, de los brazos, etc. Reflejan la emoción que uno experimenta y son el componente comportamental.
- **El componente cognitivo** hace referencia a tomar conciencia de la emoción que experimentamos y ponerle nombre en función del dominio del vocabulario. La toma de conciencia de las emociones que experimentamos se ve potenciada con el uso del lenguaje. De ahí la importancia del dominio del lenguaje de las emociones.

Figura 1. Distintos componentes emocionales.



Fuente: Adaptado de *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas por Bisquerra y López-Cassá* (2020).

Además, podemos concluir las siguientes características de las emociones tal y como detallan Montejano y Arranz (2020):

- Son pasajeras, duran poco tiempo y son muy intensas.
- Son básicas y primitivas, son reacciones psicofisiológicas.
- Aparecen de repente y de forma automática ante un estímulo.
- No hay pensamiento ligado.
- Vienen de una, pero pueden producir varios sentimientos a la vez.
- Se producen desde la amígdala.

Por otra parte, las emociones se distinguen en dos tipos: las emociones básicas o primarias y secundarias. Bisquerra et al. (2015) definen las emociones básicas como “un conjunto reducido de emociones que constituyen los elementos fundamentales de la vida emocional y que se pueden combinar para producir otras más complejas, de forma similar a cómo se pueden combinar los colores”. En la misma línea, según Cotrufo y Uñera (2018), las seis emociones básicas son: ira o cólera, miedo, alegría, tristeza, asco y sorpresa. Estas emociones están presentes desde el nacimiento en todas las culturas y a lo largo del tiempo. Son las emociones que las personas experimentan con mayor frecuencia: por eso son las más conocidas.

Tabla 1. Algunos aspectos fundamentales sobre la conceptualización de las emociones básicas.

Emociones básicas	Conceptualización
Ira o cólera	<p>Es una de las emociones más complejas. Provocada por la frustración, la amenaza o el daño, es una emoción que todas las personas somos capaces de percibir y reconocer en otro congénere, y está dotada de una enorme capacidad destructiva pero también autodestructiva.</p> <p>En esta emoción intervienen varias regiones del cerebro: los tejidos del sistema límbico, incluyendo la amígdala, que desencadenan la ira, y la corteza prefrontal, que realiza una función reguladora o moderadora del impulso.</p>
Miedo	<p>Es una de las emociones más básicas en las personas, que instintivamente tratan de asegurar su supervivencia y procreación y, por consiguiente, rehúyen todas las amenazas que ponen en riesgo esta tendencia fundamental.</p> <p>La reacción al miedo se basa en el establecimiento de circuitos muy complejos relacionados con las amígdalas.</p>
Alegría	<p>Es una emoción positiva y placentera que eleva nuestro estado de ánimo. Es de corta duración, y a veces se vincula al concepto de felicidad.</p> <p>Los estudios de neuroimagen muestran que la región principal activada en esta emoción es la corteza cingulada anterior rostral.</p> <p>Las moléculas que originan el estado de alegría son las que producen placer y sensación de recompensa: sobre todo la dopamina, liberada de una neurona a otra en la sinapsis.</p>
Tristeza	<p>Es una emoción opuesta a la alegría, y tiene efectos dolorosos y negativos, igual que otras emociones como el miedo o la ira.</p> <p>Se caracteriza por un estado de desánimo, abatimiento, melancolía y pérdida de energía que suele reducir el nivel de actividad.</p> <p>Los estudios de neuroimagen en personas tristes muestran activación del córtex prefrontal medial.</p>
Asco	<p>Es una reacción repulsiva contra algo que resulta desagradable, ofensivo o malo, y en último término, peligroso.</p>

	La corteza insular, ubicada en el surco central del cerebro, es la que se activa frente a un estímulo que nos produce asco.
Sorpresa	Es una emoción neutra, provocada por una situación novedosa e inesperada, y desaparece rápidamente para ser reemplazada enseguida por otras emociones. Algunos autores cuestionan que sea una emoción primaria, al considerar que no reúne todas las características propias de las restantes emociones básicas.

Fuente: Elaborado a partir de Cotrufo y Ureña (2018).

En lo referido a las emociones secundarias o sociales, según Ibarrola (2017), estas tienen como base las emociones primarias, de las cuales se generan las demás emociones, a través de diversos aprendizajes ligados a situaciones y circunstancias concretas del día a día, con lo que no son innatas. Así, las emociones secundarias van unidas a las normas sociales en las que hemos ido creciendo, y son diferentes según la cultura, los hábitos de cada uno, las ideas personales o el entorno social. Estas emociones secundarias, según Cotrufo y Ureña (2018), son: la vergüenza, la culpa, los celos y el orgullo. Una característica llamativa de estas es su duración, muy superior a la de las emociones básicas. Estas últimas suelen disiparse en cuanto han cumplido su misión de adaptación al medio y reacción ante una situación específica, mientras que las emociones secundarias pueden permanecer durante años y llegar a atezar a quien las experimenta.

Por último, cabe aclarar que no hay emociones buenas ni malas, sino que se pueden sentir de forma agradable o desagradable, así como con mayor o menor intensidad, y más o menos duraderas a largo del tiempo (Rodríguez, 2018). Así, de acuerdo con Bisquerra y López-Cassá (2020), todas las emociones son funcionales, es decir, existen porque tienen la función de ayudarnos a adaptarnos mejor a nuestro entorno y aumentar las probabilidades de supervivencia como organismos y como especie. En este sentido, se puede decir que todas las emociones son funcionales, adaptativas, necesarias y, por lo tanto, buenas.

2.1.2. LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

El psicólogo Howard Gardner (1995), citado por Güell (2013), propone una visión más profunda y desarrolla una teoría en la cual define la inteligencia humana en siete dimensiones. Estas son:

- a) **Inteligencia lógico-matemática.** Habilidad para usar el razonamiento.
- b) **Inteligencia lingüística.** Habilidad para entender y usar las palabras.
- c) **Inteligencia visual-espacial.** Capacidad de reconocimiento y reproducción de formas geométricas y de orientación en el espacio.
- d) **Inteligencia interpersonal.** Habilidad para comprender los estados de ánimo de las personas que nos rodean y la capacidad de modelarlos.
- e) **Inteligencia intrapersonal.** Habilidad para conocer y entender los propios sentimientos y emociones, y para usarlos como guía de nuestro comportamiento.
- f) **Inteligencia físico-cenestésica.** Habilidad para realizar movimientos físicos con gracia y precisión.
- g) **Inteligencia musical.** Habilidades para reconocer, reproducir y componer melodías musicales.

De estas siete dimensiones de la inteligencia, destacan dos que se encuentran estrechamente ligadas al concepto de inteligencia emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

2.1.3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS MODELOS EXPLICATIVOS

La inteligencia emocional es definida por Jiménez García (2022) como la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás, es decir, la capacidad que tenemos para tratarnos bien y tratar bien a los otros. Y según esta autora, para ello necesitamos:

1. **Percibir.** Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. **Comprender.** Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.

3. **Regular.** Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Es por esto por lo que la autora, para trabajar la inteligencia emocional, considera que hay que prestar atención fundamentalmente a cuatro aspectos:

1. Autoconciencia emocional. Hace referencia a nuestra capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores, a nuestra esencia.
2. Automotivación. Destaca la habilidad por orientarnos hacia nuestras metas, recuperándonos de los contratiempos, y focalizar todos nuestros recursos personales en un objetivo.
3. Empatía. Es nuestra forma de relacionarnos e interaccionar. Cuando digamos o hagamos algo es importante pensar cómo nos sentiríamos si estuviésemos del otro lado, en el lugar del otro. Se trata de pensar en la realidad emocional de cada uno o de las situaciones personales de cada quien. Si nos fijamos en el lenguaje verbal, los gestos, actos, miradas o posturas, podremos sentir cómo se encuentra la otra persona y así empatizar mejor. Ser empático nos permite construir vínculos afectivos y lazos sociales muy fuertes.
4. Habilidades sociales. Es el modo que tenemos de comunicarnos con los demás. Ser más efectivos y asertivos, saber manejar conflictos, aceptar las diferencias, trabajar en equipo, respetar las diversas formas de pensar, las opiniones diferentes. Un buen comportamiento social va a ayudarnos a construir entornos laborales sanos, cómodos y productivos, a dar forma a relaciones de pareja, familiares o de amistad más satisfactorias.

En la misma línea, Alegre (2018), define la IE como la capacidad de entender las emociones y utilizar ese conocimiento para la toma de decisiones. Esta se divide en cinco componentes o competencias emocionales:

- a. La capacidad de entender las propias emociones.
- b. La capacidad de regular esas emociones.
- c. La capacidad de entender las emociones que sienten las otras personas. Dentro de esta encontramos el concepto de empatía.
- d. La capacidad de establecer relaciones interpersonales positivas. En ella podemos encontrar la asertividad, entre otros.

- e. La capacidad de confiar en uno mismo y estar motivado por conseguir objetivos ambiciosos.

Pero, un aspecto interesante de la inteligencia emocional es que todos los autores, no importa qué definición suscriban, están de acuerdo en que la inteligencia emocional puede mejorarse con las experiencias o el entrenamiento adecuado. (Alegre, 2018).

A continuación se mencionarán los tres principales modelos de la IE:

Modelo de Goleman

Goleman (1995), citado por García-Fernández y Giménez-Mas (2010) establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico, sino que ambos se complementan. Asimismo, para este autor, los componentes que constituyen la IE son:

- Conciencia de uno mismo. Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación. Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.
- Motivación. Se explican como tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.
- Empatía. Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- Habilidades sociales. Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo.

Modelo de Bar-On

Bar-On (1997), citado por García-Fernández y Giménez-Mas (2010), apuesta por un modelo compuesto por diversos aspectos:

- Componente intrapersonal.

- Componente interpersonal.
- Componente del estado de ánimo en general.
- Componentes de adaptabilidad.
- Componentes del manejo del estrés.

Modelo de Salovey y Mayer

Salovey y Mayer (2000), citado por García-Fernández y Giménez-Mas (2010), incluyen en su modelo las siguientes habilidades:

- Percepción emocional. Habilidad para identificar las emociones en sí mismo y en los demás a través de la expresión facial y de otros elementos como la voz o la expresividad corporal.

- Facilitación emocional del pensamiento. Capacidad para relacionar las emociones con otras sensaciones como el sabor y olor o, usar la emoción para facilitar el razonamiento. En este sentido, las emociones pueden priorizar, dirigir o redirigir al pensamiento, proyectando la atención hacia la información más importante. Por otro lado, la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad.

- Compresión emocional. Habilidad para resolver los problemas e identificar qué emociones son semejantes.

- Dirección emocional. Compresión de las implicaciones que tienen los actos sociales en las emociones y regulación de las emociones en uno mismo y en los demás.

- Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento personal. Habilidad para estar abierto a los sentimientos ya sean positivos o negativos.

Por último, resaltar que vivimos en una sociedad materialista por excelencia, competitiva, cargada de prisas, agobios, frustraciones y estrés. Para ello, potenciar la inteligencia emocional nos va a permitir ser capaces de mejorar nuestras relaciones personales, canalizar nuestras frustraciones, reponernos a los fracasos, necesarios para mejorar, y mejorar nuestra autoestima. Ya que, tener una buena inteligencia emocional

nos va a permitir, entre otras muchas cosas, poseer una mejor resiliencia. Siendo esta la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas (Jiménez García, 2022).

Es por ello, por lo que si queremos construir entre todos una sociedad más abierta y plural, tolerante y respetuosa, es importante prestar atención a las emociones y comenzar con la construcción de la inteligencia emocional desde edades muy tempranas. Asimismo, para conseguir una inclusión real y efectiva de todas las formas de ser, pensar, amar, sentir y vivir, es necesario incentivar la inteligencia más allá del coeficiente intelectual, ya que la inteligencia posee muchas dimensiones, no solamente la memorística o la mecánica, y una de ellas es la emocional y socioafectiva (Jiménez García, 2022).

3. OBJETIVOS DEL TFG

El objetivo principal de mi Trabajo Fin de Grado es conocer la relación emocional en el desarrollo integral del alumnado de educación primaria.

Mientras, por otro lado, los objetivos específicos de este son los siguientes:

1. Analizar la importancia de la educación emocional en el alumnado de primaria.
2. Identificar la relación entre la inteligencia y las emociones.
3. Desarrollar y diseñar una propuesta formativa para tratar las emociones en primaria.

4. PROPUESTA FORMATIVA

Esta propuesta formativa constará de un taller emocional que tendrá una secuencia de actividades que facilitarán y mejorarán la formación e integración de contenidos emocionales en el alumnado de primaria.

Esta irá destinada al alumnado del primer ciclo de primaria, concretamente al alumnado de 1º de primaria, debido a la importancia de gestionar y conocer las emociones para el desarrollo integral de los niños desde las primeras edades.

4.1. OBJETIVOS

Los objetivos generales de la propuesta formativa son:

- Identificar y comunicar las emociones y necesidades propias.
- Conocer las emociones ajenas.
- Respetar a los demás.

Por el contrario, los objetivos específicos de la propuesta serán los siguientes:

- Promover el autoconcepto positivo y la autoestima.
- Mejorar las habilidades sociales.
- Buscar estrategias para resolución de conflictos.
- Promover la autorregulación emocional.
- Valorar las características y cualidades propias y de los demás.
- Fomentar la empatía.
- Promover el diálogo y la comunicación verbal.
- Desarrollar actitudes de convivencia.
- Tener una actitud positiva hacia la ejecución de las actividades.
- Identificar diferentes comportamientos/situaciones y relacionarlas con una emoción determinada.

4.2 CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán en la propuesta formativa se dividirán en: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Conceptuales:

1. Concepto de emoción.
2. Características de las emociones.
3. Tipos de emociones (primarias, secundarias).
4. Funciones de las emociones.
5. Concepto inteligencia emocional.

Procedimentales:

1. Expresión oral acerca de los contenidos emocionales.
2. Relación de emociones con situaciones de la vida cotidiana.

3. Clasificación de los tipos de emociones.

Actitudinales:

1. Tolerancia y respeto hacia las emociones y diferencias de los demás.

2. Aceptación de las emociones propias y ajenas.

3. Actitud positiva y participativa ante la realización de las distintas actividades.

4.3 COMPETENCIAS CLAVE

Según el *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se fundamenta la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*, las competencias clave son desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales.

En esta propuesta formativa vamos a trabajar concretamente las siguientes competencias clave recogidas en el artículo 9 del *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo*:

1. Competencia en comunicación lingüística. Supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales, evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

2. Competencia emprendedora. Implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación, y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas

en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

3. Competencia personal, social y de aprender a aprender. Implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; 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; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

4. Competencia en conciencia y expresión culturales. Supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

4.4 METODOLOGÍA

La metodología será activa, en esta el alumnado será agente activo en la construcción del pensamiento. Partiendo de las experiencias e ideas previas del propio alumnado.

Para ello, se trabajará a través de actividades lúdicas y del juego, ya que este tiene una gran importancia por su carácter motivador, creativo y placentero en estas edades. Afecta al desarrollo físico, cognitivo, social afectivo y emocional del niño, es decir, promueve su desarrollo integral. Para todo ello se favorecerá un ambiente positivo de confianza y de afecto que potencie la autoestima y la integración de todo el alumnado.

4.5 TEMPORALIZACIÓN

La propuesta formativa se llevará a cabo a lo largo de todo el curso académico restante, integrando en ella dinámicas grupales, actividades lúdicas y mindfulness.

ABRIL						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2 Domingo de Ramos
3	4	5	6	7	8	9
10 ACTV.1	11 ACTV.1	12 ACTV.1	13 ACTV. 4	14 ACTV.2	15	16
17 ACTV.3 / ACTV.7	18 ACTV.4	19 ACTV.5	20 ACTV. 4	21 ACTV.2	22	23
24 ACTV.8	25 ACTV.4	26 ACTV.5	27 ACTV.4	28 FESTIVO	29	30

MAYO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 FESTIVO	2 ACTV.4	3 ACTV.5	4 ACTV.4	5 ACTV.2	6	7

8 ACTV.8	9 ACTV.4	10 ACTV.5	11 ACTV.4	12 ACTV.2	13	14
15 ACTV.8	16 ACTV.4	17 ACTV.5	18 ACTV.4	19 ACTV.2	20	21
22 ACTV.8	23 ACTV.4	24 ACTV.5	25 ACTV.4	26 ACTV.2 / 10	27	28
29 ACTV.8	30 ACTV.4	31 ACTV.5				

JUNIO						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1 ACTV.4	2 ACTV.11	3	4
5 ACTV.8	6 ACTV.4	7 ACTV.5	8 ACTV.4	9 ACTV.10	10	11
12 ACTV.8	13 ACTV.4	14 ACTV.5	15 ACTV.4	16 ACTV.11	17	18
19 ACTV.8	20 ACTV.4	21 ACTV.12	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Las actividades 6 (diario emocional) y 9 (sigue la voz y conecta con tu interior) se realizarán diariamente.

4.6 SESIONES

ACTIVIDAD 1: CONOZCAMOS LAS EMOCIONES	
<p>Descripción de la actividad</p> <p>Esta consistirá en la realización de la ficha de evaluación inicial. Además, se comenzará a explicar al alumnado a través del libro “Emociómetro del inspector Drilo” conceptos acerca de la educación emocional.</p>	<p><u>Espacio</u></p> <p>- Aula</p> <hr/> <p><u>Materiales necesarios</u></p> <p>- Ficha de evaluación inicial elaborada por la docente.</p> <p>- Libro “Emociómetro del inspector Drilo”.</p>
ACTIVIDAD 2: SEAMOS DRILO POR UN DÍA	
<p>Descripción de la actividad</p> <p>Esta actividad consistirá en llevar a cabo distintas fichas, cada una de ellas tratará una emoción concreta y estará relacionada con el contenido del libro “Emociómetro del inspector Drilo”.</p>	<p><u>Espacio:</u></p> <p>- Aula</p> <hr/> <p><u>Materiales:</u></p> <p>- Fichas.</p>
ACTIVIDAD 3: EL BOTIQUÍN EMOCIONAL	
<p>Descripción de la actividad</p> <p>Le presentaremos al alumnado un botiquín con una serie de herramientas que podrán usar cuando lo necesiten. Este botiquín se encontrará en el aula a disposición de todo el alumnado.</p> <p>Constará de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pomada para aprender. Se utilizará cuando un alumno no sepa realizar o continuar una actividad y necesite ayuda. • Unas gominolas antitristeza. Se utilizará cuando un alumno se encuentre triste. • Una venda abrazadora. Se utilizará cuando el alumno necesite un abrazo. • Un spray repelente de preocupaciones. Se utilizará cuando un alumno necesite ser escuchado o aconsejado. 	<p><u>Espacio:</u></p> <p>- Aula</p> <hr/> <p><u>Materiales:</u></p> <p>- Botiquín elaborado por la docente.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Pañuelos recogelágrimas. Se utilizará cuando el alumnado llore. • Pelota antiestrés. Se usará cuando el alumnado necesite tranquilizarse o relajarse. • Tiritas para los conflictos. Se utilizará para pedir ayuda cuando no sepan resolver una pelea o conflicto. 	
ACTIVIDAD 4: EL COMPAÑERO VITAMINA	
<p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>Esta actividad consistirá en que de manera aleatoria cada alumno se convertirá en la persona vitamina de otro compañero.</p> <p>Cada uno de los alumnos escribirá un mensaje positivo sobre el compañero que le habrá tocado (sobre algo que le guste de este físicamente o de su personalidad).</p> <p>Una vez todos hayan escrito su mensaje lo tendrán que echar en el buzón del compañero vitamina. Después de esto, el buzón se abrirá y cada alumno cogerá el mensaje que tenga su nombre escrito. De esta forma, lograremos un aumento en la autoestima de nuestro alumnado.</p>	<p><u>Espacio:</u></p> <p>- Aula.</p> <hr/> <p><u>Materiales necesarios:</u></p> <p>- Folios. - Buzón de cartón.</p>
ACTIVIDAD 5: APRENDAMOS CON LOS EMIS	
<p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>En esta actividad, cada alumno tendrá un Emi diferente (personajes que representan emociones en el libro del Inspector Drilo) que deberá pintar según los colores que le transmiten esa emociones que representa el Emi.</p> <p>Posteriormente, una vez coloreado, por detrás, el alumnado deberá completar los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo puede aparecer esa emoción? • ¿Qué sensaciones podemos tener o sentir? • ¿Cómo se puede expresar? 	<p><u>Espacio:</u></p> <p>- Aula</p> <hr/> <p><u>Materiales necesarios</u></p> <p>- Dibujos Emis. - Lápices de madera. - Cera. - Rotuladores. - Lápices.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podemos hacer cuándo sentimos esa emoción de forma muy intensa? 	
ACTIVIDAD 6: DIARIO EMOCIONAL	
<p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>El alumnado llevará a cabo la realización de un diario emocional en el que se trabajarán diversas actividades relacionadas con todo lo trabajado acerca de las emociones.</p> <p>Este cuadernillo llamado “Mi monstruo interior” ha sido sacado de Orientaciones Andújar.</p>	<p><u>Espacio:</u></p> <p>- Aula.</p> <hr/> <p><u>Materiales necesarios</u></p> <p>- Cuadernillo.</p>
ACTIVIDAD 7: EL RINCÓN DE LA CALMA	
<p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>Esta actividad consistirá en la creación de un rincón para la relajación dentro del aula al que el niño pueda recurrir cuando se encuentre irritado, cansado o enfadado y tenga la necesidad de autorregularse.</p> <p>Este rincón será decorado y organizado por el alumnado, contando con elementos y actividades que le ayuden a relajarse (libros, música, juguetes, slime, pinturas, botellas sensoriales...).</p> <p>Esta actividad va a formar parte de la rutina del aula y se puede desempeñar en todas las materias durante el curso académico, es una medida a largo plazo. Esta ayudará a autorregularse y tener un espacio donde se tienen en cuenta los gustos de todos los compañeros.</p>	<p><u>Espacio</u></p> <p>- Aula</p> <hr/> <p><u>Materiales necesarios</u></p> <p>-Elementos que traigan los niños.</p>
ACTIVIDAD 8: EL SEMÁFORO	
<p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>Esta actividad consistirá en ver y reflexionar la plantilla del semáforo. Para, posteriormente, en asamblea se debata sobre distintas situaciones que el alumnado tendrá en forma de plantillas y deberá completar.</p>	<p><u>Espacio:</u></p> <p>- Aula.</p> <hr/> <p><u>Materiales necesarios</u></p>

<p>De esta forma, se pretende conseguir que una vez el alumnado interiorice y automatice la técnica del semáforo, la lleve a cabo en su día a día ante cualquier situación que ocurra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantillas de situaciones. - Plantilla del semáforo.
<p>ACTIVIDAD 9: SIGUE LA VOZ Y CONECTA CON TU INTERIOR</p>	
<p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>Esta consistirá en una sesión de relajación guiada en la que los niños tumbados en una esterilla deberán seguir la voz del vídeo y dejarse llevar.</p>	<p><u>Espacio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aula o patio. <p><u>Materiales necesarios</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Vídeo https://www.youtube.com/watch?v=ohJOaQn3-vg -Esterillas -Altavoces.
<p>ACTIVIDAD 10: EMOCIÓNATE</p>	
<p><u>Descripción de la actividad:</u></p> <p>En primer lugar, cada alumno contará con un lienzo.</p> <p>Después, se ponen diferentes géneros musicales que reflejan diferentes emociones que servirán de inspiración para el alumnado. Los alumnos deberán ir plasmando en su lienzo según las emociones que vayan sintiendo.</p> <p>Al finalizar cada canción se hará una pequeña reflexión sobre cómo se han sentido durante el sonido de la melodía, así como lo que les transmite su propia creación.</p>	<p><u>Espacio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aula <p><u>Materiales necesarios</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lienzos. - Témperas. - Pinceles. - Pantalla digital. - Altavoces.
<p>ACTIVIDAD 11: EL PARTY & CO DE LAS EMOCIONES</p>	
<p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>Los jugadores deberán superar correctamente una serie de pruebas en</p>	<p><u>Espacio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aula.

<p>equipo. Cada equipo elige un gramófono y tendrá los 5 discos de cada color guardados hasta poder conseguirlos. El primer equipo tirará el dado y caerá en una casilla de prueba. Si la supera, mantendrá el turno y seguirá tirando el dado hasta fallar.</p> <p>Si el equipo cae sobre una de las casillas principales del tablero, al superar la prueba conseguirá el disco del color de la categoría correspondiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Burdeos: Los dos deben pensar en la misma emoción. – Azul: Mímica y sonidos. – Dorado: Preguntas. – Verde: Dibujar. – Morado: Palabras prohibidas. 	<p><u>Materiales necesarios</u></p> <p>- Juego Party & Co.</p>
<p>ACTIVIDAD 12: ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?</p>	
<p><u>Descripción de la actividad:</u></p> <p>Para poner fin a la programación y poder comprobar el progreso y aprendizaje del alumnado, se volverá a pasar al alumnado la ficha de evaluación inicial.</p> <p>De esta forma, tanto la docente como el propio alumnado podrán comparar la ficha inicial con esta y ver el progreso en su aprendizaje.</p>	<p><u>Espacio</u></p> <p>- Aula</p> <hr/> <p><u>Materiales necesarios</u></p> <p>- Ficha de evaluación</p>

4.7 EVALUACIÓN

La evaluación de la propuesta formativa será continua. Para ello, en primer lugar se creará una ficha con preguntas para conocer las ideas previas del alumnado (evaluación inicial), de igual forma, esta ficha se le volverá a dar a final de curso para conocer su progreso en el proceso de aprendizaje (evaluación final). Además, el docente evaluará al alumnado durante toda la duración de la propuesta formativa a través de una rúbrica de elaboración personal.

FICHA DE EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL:

EVALUACIÓN INICIAL

Nombre:

Fecha:

¿Qué es una emoción?



Pon algunos ejemplos de emociones



¿Por qué son importantes las emociones? ¿Para qué sirven?



¿Cuándo decimos que una persona es inteligente emocionalmente?



it's okay to feel



your feelings

¿Cómo te sientes hoy?

RÚBRICA DE EVALUACIÓN (marca con una X el recuadro correspondiente)				
	Excelente (2p)	Bien (1.5p)	Regular (1p)	Insuficiente (0.5p)
Identifica las emociones				
Comunicas las emociones y necesidades propias				
Respeto a sus compañeros				
Tiene un autoconcepto positivo				
Ha mejorado sus habilidades sociales				
Busca estrategias para resolver conflictos				
Muestra autorregulación emocional				
Valora las características propias				
Valora las características y cualidades de los demás				
Muestra empatía				
Promueve el diálogo y la comunicación verbal				
Presenta actitudes positivas de convivencia				
Tiene una actitud positiva ante la ejecución de actividades				
Relaciona comportamientos y situaciones con distintas emociones				

5. CONCLUSIONES

Tras la realización de este Trabajo fin de Grado, considero que he conseguido a lo largo de este lograr todos los objetivos que me propuse al inicio, siendo los siguientes:

- Analizar la importancia de la educación emocional en el alumnado de primaria.
- Identificar la relación entre la inteligencia y las emociones.
- Desarrollar y diseñar una propuesta formativa para tratar las emociones en primaria, así como hacer alusión a las limitaciones encontradas y a la perspectiva futura.

A lo largo de todo este trabajo lo que me ha resultado más complicado ha sido la realización del marco teórico, ya que esto es algo que me ha llevado muchísimo tiempo al haber sacado de la biblioteca y leído un gran número de documentos y libros, asimismo, la dificultad de esta parte también se ha debido a la citación de su correspondiente bibliografía, algo que a lo largo de todos estos años ningún docente me ha formado.

Aunque, cabe mencionar que a pesar de lo costoso que ha sido para mí la realización del marco teórico, no ha sido un tiempo perdido, puesto que he aprendido mucho acerca de la educación emocional, un tema que me ilusiona y motiva bastante.

Por otro lado, en cuanto a las limitaciones presentadas han sido el no poder llevarlo a la práctica, la falta de tiempo por mi horario laboral, las clases, así como mi trastorno de ansiedad generalizada que a veces hace que me bloquee y deba parar.

Por último, la visión de futuro que tengo tras este trabajo es poder formarme más en lo referente a la educación emocional o incluso realizar un máster que ya he mirado sobre inteligencia emocional para poder aportar más de cara a mi futuro profesional como docente, poder llevar a cabo en algún momento en el aula esta propuesta formativa o poder usar algunos de los recursos.

Además, me gustaría destacar, dada mi formación en educación especial, que trataría de llevar a cabo esta propuesta de la manera más exitosa e inclusiva posible, teniendo en cuenta las necesidades de todo el alumnado, tenga NEAE o no, para que de esta forma el aprendizaje llegue a todo el alumnado de la manera más accesible posible para este.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, A. (2018). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. PIRÁMIDE.
- Barrios-Tao, H. y Peña, L. (2019). Líneas teóricas fundamentales para una educación emocional. *Educación y Educadores*, 22(3), 487-509.
<https://doi.org/10.5294/edu.2019.22.3.8>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
<https://apunteca.usal.edu.ar/id/eprint/2243/>
- Bisquerra, R. et al (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y López-Cassá, E. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. Editorial El Ateneo.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1JPpDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=educaci%C3%B3n+emocional&ots=YC6dAQkxR&sig=kNo9TqaKz-JDuG7RLLCP7zb7S2w#v=onepage&q=educaci%C3%B3n%20emocional&f=false>
- BOE-A-2022-3296 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se fundamenta la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria . (s/f). Boe.es. Recuperado el 28 de mayo de 2023, de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Cotrufo, T. y Ureña, J.M. (2018). *El cerebro y las emociones*. Sentir, pensar, decidir. Madrid: EMSE EDAPP.
- Fernández Berrocal, P., y Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 63-69.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Revista digital del centro del profesorado Cuevas-Olula*, 5(6), 1-10.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>

Góralaska, R. (2020). Emotional Education Discourses: Between Developing Competences and Deepening Emotional (Co-) Understanding. *Qualitative Sociology Review*, 16(1), 110-125. <https://doi.org/10.18778/1733-8077.16.1.08>

Güell, M. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?* Paidós.

Ibarrola, B. (2017). *La educación emocional: sentir y pensar en la escuela*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones SM Argentina.

Ibarrola, B. (2017). *La educación emocional: sentir y pensar en la escuela*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones SM Argentina.

Informe: Crecer saludable(mente). Análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia. (2021, 14 de diciembre). Save the children. <https://www.savethechildren.es/actualidad/informe-crecer-saludablemente-analisis-sobre-la-salud-mental-y-el-suicidio-en-la>

Isern, S. (2018). *El emocionometro del inspector Drilo*. Nubeocho.

Jiménez García, L. (2022). *Dinámicas con emociones*. Editorial CCS.

Jiménez, L. (2022). *Dinámicas con emociones. Propuestas prácticas para conocernos y sentirnos mejor*. Editorial CCS.

Monedero Rojas, R. (2020). Construyendo Paz en las Aulas desde la Inteligencia Emocional. *Eirene Estudios de Paz y Conflictos*, 3(5), 31-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7989865>

Olivares, M. (2021, 19 de junio). *Cuaderno: Mi mundo interior*. Orientación Andújar - Recursos Educativos. <https://www.orientacionandujar.es/2021/06/19/cuaderno-mi-mundo-interior/>

Suicidios en adolescentes en España: factores de riesgo y datos. (8 de febrero de 2022). Save the children. <https://www.savethechildren.es/actualidad/suicidios-adolescentes-espana-factores-riesgo-datos>

ANEXOS

ANEXO I: ficha para la evaluación inicial y final. Fuente: elaboración propia.

EVALUACIÓN INICIAL

Nombre: _____ Fecha: _____

¿Qué es una emoción?



Pon algunos ejemplos de emociones



¿Por qué son importantes las emociones? ¿Para qué sirven?



¿Cuándo decimos que una persona es inteligente emocionalmente?



it's okay to feel

your feelings

¿Cómo te sientes hoy?

EL INSPECTOR DRILO

LA IRA

Reflexiona sobre las siguientes situaciones y valora si te pondrían nada, poco o muy enfadado.

- 1. Que tu hermano pequeño te moleste mientras lees.
- 2. Que tu equipo pierda.
- 3. Pedir un helado y que tus padres decidan no comprártelo.
- 4. Perder en el juego de la oca.
- 5. Que un compañero de clase rompa tu trabajo de plástica.
- 6. Que tu mejor amigo desvele un secreto tuyo.
- 7. Que una gran ola destroce tu castillo de arena.
- 8. Que te mientan.
- 9. Que alguien te insulte.
- 10. Que alguien te agrede.



¿Qué podía haber hecho Papá Grenouille para calmarse, cuando comenzó a sentirse algo enfadado?



EL INSPECTOR DRILO

EL MIEDO

- Observa el chimpancé de la página 42. Imita la expresión de su rostro delante de un espejo.
- ¿Qué le dirías a Quinto Rat para que se tranquilizara y se redujera su intensidad de miedo? ¿Qué te dirías a ti mismo para sentir menos miedo en la situación que has descrito anteriormente?



Ahora piensa en alguna situación que te dé miedo.
A continuación piensa en los pasos progresivos que podrías dar para superar ese miedo.

EL INSPECTOR DRILO

LA TRISTEZA

Observa la imagen de Doña Cocó de la página 36 del libro.

- ¿Qué aspectos de esta imagen te llevan a pensar que la gallina está triste?
- Después de haber leído la historia de Doña Cocó, ¿crees que el Inspector Drilo le aconsejó bien pidiéndole que llamase a su amiga?
- ¿Crees que si Cocó no hubiera llamado a su amiga, el sentimiento de tristeza hubiera durado más tiempo? ¿Qué conclusión sacas de ello?



Dibuja alguna situación que te produzca tristeza y descríbela.

EL INSPECTOR DRILO

EL AMOR

- Dibuja lo que para ti es el amor.



Seguro que sientes amor por alguien de tu familia o una persona cercana. Describe cómo es ese sentimiento.



EL INSPECTOR DRILO

LA VERGÜENZA

Observa la imagen de Lupus de la página 60.

- ¿Te parece justificado que Lupus sienta vergüenza ante esa situación? ¿Por qué?

- ¿Alguna vez te ha ocurrido algo que te haya hecho sentir mucha vergüenza? Explica esa situación.



Cuando notas que alguien siente vergüenza también puedes ayudarlo a hacerlo más llevadero. ¿Cómo ayudarías a reducir la vergüenza de un compañero que se pone colorado porque se ha equivocado en clase?



EL INSPECTOR DRILO

LA ALEGRÍA

Busca una fotografía como la que el Inspector Drilo le tomó a Ani Ardi de una situación en la que estuvieses muy alegre. Obsérvala detenidamente y descríbela a continuación. Explica el motivo de tu alegría y enumera qué signos encuentras de esta emoción en la imagen.



Observa la simpática chimpancé de la página 30. Imita la expresión de su rostro delante de un espejo.



- ANEXO III: el botiquín emocional. Fuente: elaboración propia.

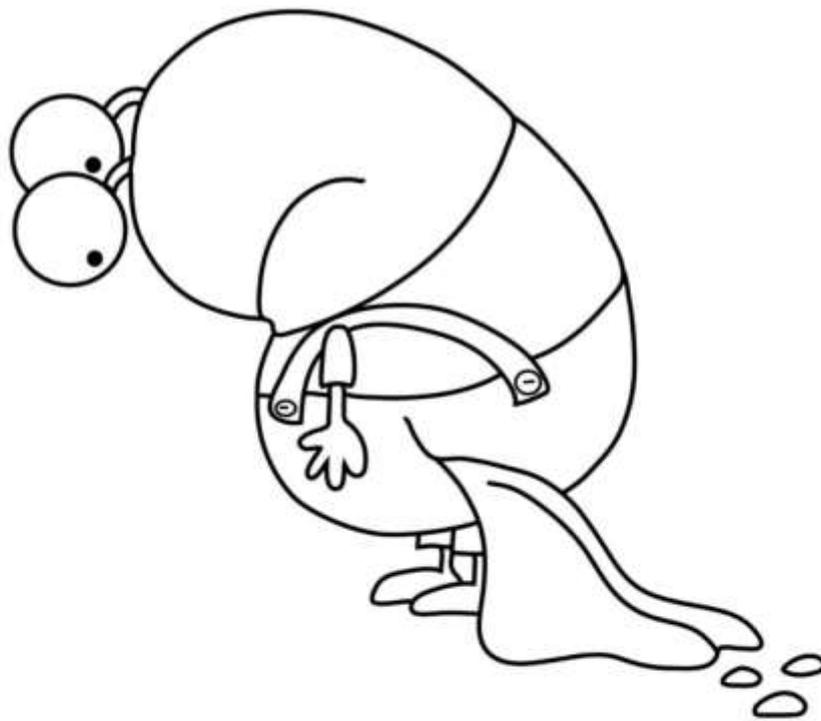


- ANEXO IV: buzón del compañero vitamina. Fuente: elaboración propia.



- ANEXO V: ejemplo de una ficha de la actividad “Aprendamos con los EMIS”. Fuente del dibujo: <http://emocionometro.blogspot.com.es>

Mister Sad



“El Emocionómetro del Inspector Drilo” • Editorial Nube Ocho • Susanna Isern • Mónica Carretero.

¿CUÁNDO PUEDE APARECER?

¿QUÉ SENSACIONES PODEMOS SENTIR?



¿CÓMO SE PUEDE EXPRESAR?



¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO ESTA EMOCIÓN LA SENTIMOS MUY INTENSA?

- ANEXO VI: Cuadernillo “Mi monstruo interior”. Fuente:

<https://www.orientacionandujar.es/2021/06/19/cuaderno-mi-mundo-interior/>

APRENDAMOS A CONTROLAR LAS EMOCIONES



Cuando sientas que la emoción se apodera de ti y estás a punto de estallar ¡PARA!

HAZ COSAS QUE TE TRANQUILICEN

Una vez hayas parado, debes conectar con tus emociones y pensar cómo puedes actuar de una manera correcta.

¡AHORA ES HORA DE ACTUAR!

Una vez hayas pensado en la mejor solución sin dejarte llevar por las emociones que te invaden es el momento de llevarlo a cabo.

PARA



PIENSA



ACTÚA



```
graph LR; PARA[PARA] --> PIENSA[PIENSA]; PIENSA --> ACTUA[ACTÚA]
```

SACAS UNA MUY BUENTA NOTA EN UN EXAMEN



¿Cómo te has sentido?



¿Cómo has actuado?



De qué otra forma deberías haber actuado:

LA PROFESORA TE FELICITA POR HACER UNA ACTIVIDAD BIEN



¿Cómo te has sentido?



¿Cómo has actuado?



De qué otra forma deberías haber actuado:

MAMÁ O PAPÁ TE CASTIGA POR NO HABER RECOGIDO LOS JUGUETES



¿Cómo te has sentido?



¿Cómo has actuado?



De qué otra forma deberías haber actuado:

ALGÚN COMPAÑERO DE CLASE TE INSULTA



¿Cómo te has sentido?



¿Cómo has actuado?



De qué otra forma deberías haber actuado:

- ANEXO VIII: algunas tarjetas del Party & Co de las emociones. Fuente: elaboración propia.

