



Universidad de Sevilla

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**PROYECTO SOBRE UN PROGRAMA DE
COMPETENCIA EMOCIONAL:
RELACIONARNOS BIEN.**

Autora: Sandra Delgado Ortiz.

4º Curso del Grado en Educación Primaria, mención en Educación Especial.

Tutora: Isabel López Verdugo.

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Tipología del TFG: Proyecto/Programa de intervención.

Sevilla, curso académico 2019-2020.

“Si te atreves a enseñar, no dejes de aprender”

John Cotton Dana.

Gracias...

*A mi familia, por luchar, vivir y celebrar junto a mí,
todos y cada uno de mis logros.*

*A mi pareja, por ser la mayor motivación en mi vida
para alcanzar el éxito.*

*A mis amigas, por animarme y brindarme su gran apoyo
incondicional.*

*A mis compañeros, por compartir juntos durante
cuatro años un mismo sueño.*

*Y a la sombra de superación constante,
a mí.*

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen..... | 1 |
| 1. Justificación..... | 2 |
| 2. Marco teórico..... | 3 |
| 2.1 Introducción..... | 3 |
| 2.2 Desarrollo social..... | 4 |
| 2.2.1 Familia y desarrollo social..... | 5 |
| 2.2.2 Las relaciones entre iguales..... | 6 |
| 2.3 Competencia emocional..... | 7 |
| 2.3.1 Conciencia emocional..... | 8 |
| 2.3.2 Regulación emocional..... | 9 |
| 2.3.3 Autonomía emocional..... | 10 |
| 2.3.4 Competencia social..... | 11 |
| 2.3.5 Habilidades de vida y bienestar..... | 14 |
| 2.4 Emociones..... | 15 |
| 2.4.1 Concepto de emoción..... | 15 |
| 2.4.2 Tipos de emociones..... | 15 |
| 2.4.3 Inteligencia emocional..... | 17 |
| 3. Objetivos didácticos..... | 20 |
| 4. Proyecto del programa Relacionarnos Bien..... | 20 |
| 4.1 Objetivos del proyecto..... | 20 |
| 4.2 Metodología..... | 21 |
| 4.3 Temporalización..... | 22 |
| 4.4 Actividades..... | 23 |



| | |
|---|----|
| 5. Evaluación. | 34 |
| 6. Adaptación de la propuesta por el COVID-19. | 36 |
| 7. Conclusiones. | 39 |
| 8. Referencias bibliográficas. | 40 |
| 9. Anexos. | 45 |

Resumen.

Educar las emociones en Educación Primaria, es fundamental ya que es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, con el fin de proporcionar al alumnado un desarrollo social, a través del cual afrontará mejor los retos y situaciones que se le plantean en la vida cotidiana.

Las emociones nos aportan la información necesaria sobre la relación que mantenemos con nuestro entorno. Cada vez que experimentamos una emoción, descubrimos que estas pueden ser nuestra mayor fortaleza o nuestra peor debilidad, según como las manejemos. Una adecuada educación emocional, nos permitirá adquirir destrezas socioemocionales, así como aminorar las emociones negativas e intensificar en cierta medida, las emociones positivas.

Este trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad el diseño de un proyecto didáctico educativo sobre cómo educar las emociones, dirigido al alumnado de tercer curso de Educación Primaria. La propuesta diseñada se basa en la realización de actividades de carácter transversal que se insertan en el currículum ordinario y que han de realizarse, por tanto, en horario lectivo. Con la puesta en marcha del mismo se pretende optimizar el desarrollo socioemocional, centrándose más específicamente en el ámbito emocional mediante el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

PALABRAS CLAVES: Emociones, habilidades sociales, competencia emocional, desarrollo social, inteligencia emocional, valores.

Abstract.

Educating emotions in Primary Education is essential since it is an ongoing and permanent educational process that aims to promote the development of emotional skills, in order to provide students with social development, through which they will better face the challenges and situations that arise in everyday life.

Emotions provide us with the necessary information about the relationship we have with our environment. Every time we experience an emotion, we discover that these may be our greatest strength or our worst weakness, depending on how we handle them.

An adequate emotional education will allow us to acquire socio-emotional skills, as well as lessen negative emotions and intensify to a certain extent, positive emotions.

This End-of-Degree project aims to design an educational didactic project on how to educate emotions, aimed at students in the third year of Primary Education. The designed proposal is based on the performance of activities of a transversal nature that are inserted in the ordinary curriculum and that must therefore be carried out during school hours. With the implementation of the same it is intended to optimize socio-emotional development, focusing more specifically on the emotional realm by strengthening emotional intelligence.

KEYWORDS: Emotions, social skills, emotional competence, social development, emotional intelligence, values.

1. Justificación.

Este trabajo de Fin de Grado está relacionado con las competencias del Grado de Educación Primaria. Durante todo el trabajo se va a abordar un tema el cual considero muy importante para el progreso del alumnado y este se trata de las competencias emocionales, emociones y habilidades sociales. Considero que este tema es primordial en los centros escolares y vital en la sociedad, ya que supone el desarrollo de las destrezas sociales y permite en el alumnado un desarrollo psicológico y social de forma eficaz.

Actualmente, uno de los problemas más frecuentes en la escuela radica en la carencia de emociones y habilidades sociales en el alumnado, esto se produce por causas tales como la falta de empatía, motivación, aislamiento social, lo cual provoca conductas o comportamientos inadecuados. Y, por lo tanto, no tienen suficientemente desarrolladas dichas habilidades, las cuales están relacionadas con la resolución de conflictos, expresión oral y escrita y la educación emocional entre otras.

Por ello, es por lo que pienso que este es un tema relevante y necesario trabajar para aumentar y mejorar las relaciones, así como también para fomentar el desarrollo de las habilidades y educación emocional de los/as alumnos/as.

Con este trabajo, lo que pretendo es conseguir que los alumnos sean capaces de reconocer sus propias emociones y la de los demás, para así ayudar a crear un clima de participación, respeto y confianza.

Para ello voy a elaborar un proyecto sobre un programa de competencia emocional “Relacionarnos bien”, el cual se basa en enseñar a los alumnos a controlarse emocionalmente, buscando alternativas, educándolos para prever las consecuencias de lo que hacen, animándolos a ponerse en el lugar del otro, etc. El proyecto se llevará a cabo en el colegio CEIP Hernán Cortés, ubicado en la localidad de Sevilla, Castilleja de la Cuesta.

2. Marco teórico.

2.1 Introducción.

Educación emocionalmente, es promover la autonomía de los más jóvenes. Es educar en otros términos como la motivación, el autoconcepto, la conciencia emocional, la tolerancia, la persistencia, la asertividad, la responsabilidad personal y social, el autocontrol, la flexibilidad en la resolución de conflictos, las relaciones interpersonales o la tolerancia al estrés. (Buj, 2014).

La educación emocional es también entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo fin es potenciar el desarrollo de las competencias sociales como elemento esencial en el desarrollo integral de las personas con objeto de capacitarla para la vida. El objetivo principal de educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar. Para ello es necesario la formación tanto en adultos o educadores encargados de la aplicación de los programas de educación emocional, ya que la forma de actuar de estos servirá de modelo a los niños/as, por lo tanto, el estado emocional que se transmite se contagia. (la capacidad de escucha, la empatía, el sentido del humor, la actitud comprensiva, etc. (Pérez y Filella, 2019).

Los profesores juegan un papel fundamental ya que sus actitudes y comportamientos, son la clave para propiciar un clima adecuado, un clima basado en la confianza, el respeto, la seguridad y el afecto entre iguales.

Los educadores pueden ayudar a los más jóvenes a conseguir una buena gestión emocional promoviendo aspectos, que se lleven a cabo de forma lúdica, tales como:

- Fomentar las habilidades de autonomía personal
- Dedicar tiempo a la diversión y al humor.
- Impulsar el juego y promover la interacción social.
- Transformar lo negativo en positivo.
- Memorizar las normas sociales.
- Aumentar la conciencia sobre el éxito-fracaso.
- Confiar expectativas adaptadas, altas y realistas.
- Establecer de forma positiva la comunicación.
- Apoyar las cualidades y los talentos positivamente.
- Aprender a usar estrategias de resolución de problemas.

- Dar muestras de cariño y ponerse en lugar de los demás (empatía).
- Organizar las rutinas diarias.

La importancia de las emociones radica en ser personas con más probabilidades de presentar trastornos alimenticios, ser marginados, llegar a ser delincuentes. Buj, afirma que: la persona que posee una buena educación emocional se encuentra más capacitada para comprender, reconocer y regular las emociones de uno mismo y las de los demás, expresa, percibe y valora emociones con mayor diaphanidad y entiende mejor los procesos que llevan a las personas a pensar y actuar de una manera u otra (2014, p.6).

(Bisquerra y Hernández, 2017) Mediante los siguientes objetivos, se intentan crear actividades entretenidas para los alumnos, que ayuden a desarrollar sus capacidades personales y sociales a la vez que faciliten al profesorado, la educación de las emociones desde muy temprana edad. Por ejemplo:

- Tomar decisiones
- Colaborar en la superación de situaciones estresantes.
- Prevenir conductas negativas y agresivas.
- Aumentar el autocontrol emocional tras lograr una autoconciencia emocional.
- Distribuir las capacidades creativas.
- Intensificar la autoestima.
- Comenzar por una correcta expresión emocional y un adecuado control de las emociones.
- Mejorar las relaciones interpersonales y facilitar el autoconcepto.
- Aumentar y perfeccionar las habilidades comunicativas, llevando a cabo el desarrollo de la empatía como comprensión de las emociones de los demás.

2.2 Desarrollo social.

El niño es un ser social desde su nacimiento, cuyo conocimiento de sí mismo se produce y elabora mediante el conocimiento de los demás y cuya conducta adaptativa supone de una u otra manera el aprendizaje progresivo de saber vivir en compañía de

otras personas. En los primeros años de vida estas relaciones sociales se construyen con grupos, sujetos más próximos, e instituciones sociales (Gallardo y Gallardo, 2009).

Para aprender el desarrollo social, debemos tener presente la socialización, que es el proceso mediante el cual las y los niños adquieren las pautas de comportamiento, las normas, los valores, las costumbres, las creencias y las actitudes propias de la familia, del contexto social y cultural el que viven (Monjas, 2009).

Este desarrollo es una interacción entre diferentes agentes sociales, los principalmente son:

Las personas, entre estas podemos encontrar a las madres, padres, hermanos y otros familiares, amigos e incluso al propio profesorado del alumno.

Las instituciones, como la familia y la escuela.

Los medios de comunicación social y tecnologías de la información y la comunicación.

Y objetos que son utilizados en el día a día así como los libros, los juguetes y los diferentes aparatos.

2.2.1 Familia y desarrollo social.

La familia es considerada la influencia más temprana y duradera en el desarrollo social de los niños; en esta comienza la socialización y el niño encuentra sus primeros objetos de apego, los más importantes. La familia posee unas características que la hacen además de importantes, imprescindibles para la socialización, estas son:

- El impacto, desde una temprana edad enseñan a los niños a responder, los demás son modelos para ellos ya que se le enseñan comportamientos interpersonales que se esperan de él.
- La estabilidad y durabilidad, la presencia de los padres permanece durante un largo tiempo, desde la infancia hasta la juventud.
- Las oportunidades.
- Un carácter privado de las relaciones, lo que posibilita la intimidad.
- El reforzamiento, los padres son los principales agentes de facilitación de la interacción ya que son una fuente de reforzamiento poderosa, lo cual es beneficioso para los niños.
- Una elevada implicación personal y afectiva.

Estas características hacen que, en el contexto familiar, cuando las condiciones son las convenientes, posibilite y sea el marco en el cual se desarrollen los vínculos afectivos más importantes y permanentes que ayudan a construir la personalidad más estable y segura. Pero cuando las condiciones son inadecuadas, en caso de maltrato infantil, violencia de parejas, negligencia emocional, se producen problemas, que pueden llegar a ser considerablemente graves para la evolución y para el bienestar emocional de las hijas y de los hijos (Díaz-Aguado, Martínez y Martín, 2004).

La estimulación social hace que los padres tengan relación con el grado de desenvoltura que tienen los niños en la sociedad. La exposición a diferentes situaciones sociales facilita la adquisición de habilidades sociales, en el caso contrario, los padres tímidos e inhibidos y poco sociables, evitan exponerse a ellos mismos y a sus hijos a situaciones sociales, a consecuencia de esto, los niños no aprenden respuestas de inhibición y evitación además de no entrenar las relaciones sociales (Monjas, 2009).

2.2.2 Las relaciones entre iguales.

El contacto y las relaciones con los iguales representan un segundo contexto para los niños después del ámbito familiar.

Estos establecen relaciones con personas adultas y con otros niños y niñas de su edad; lo importante es que en las relaciones niño-adulto, son los adultos los que mandan sobre ellos y ejercen el control, mientras que en las relaciones niño-niño, el control es más recíproco e igualitario, por eso se utiliza la expresión “relaciones entre iguales” para referirse a estas interacciones niño-niño, porque la principal característica es precisamente que tanto los niños como las niñas que interactúan son iguales o muy parecidos en cuanto a edad, características, roles e intereses y están en una posición social similar. Se denominan también: relaciones entre pares, interacción entre compañeros, relaciones entre colegas o relación con coetáneos (Monjas, 2009).

La interacción que se da entre compañeros es el núcleo en el cual se construyen las habilidades sociales; el microsistema está compuesto de ritos, rutinas, normas, hábitos de comportamientos, valores, costumbres y actitudes.

Según Monjas, (2009) Entre las características de las relaciones entre iguales en los niños de educación primaria, hemos de destacar las habilidades de comunicación,

las cuales mejoran tanto a la hora de interpretar las emociones de los demás como a la hora de responder a estas.

La interacción se hace más beneficiosa (se dan acciones como ayudar, compartir, donar, cooperar y ser voluntario) y se tienen en cuenta las necesidades del otro.

En las niñas se da más el aislamiento con ello como consecuencia la exclusión social y entre los niños disminuye la agresión física dándose a su vez con más frecuencia los insultos (a lo cual llamaríamos agresión verbal).

Tendencia a la homosociabilidad, los niños y las niñas tienden a formalizar relaciones de amistad con otros de su mismo sexo. Esta preferencia suele permanecer hasta la adolescencia, periodo en el cual los niños y las niñas empiezan a interactuar con otros.

2.3 Competencia emocional.

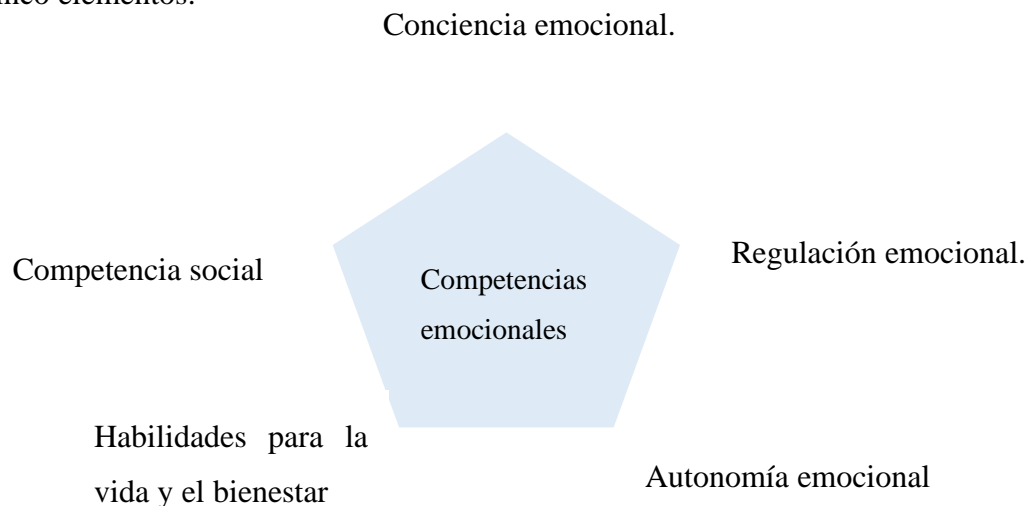
El desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo de la educación emocional. La competencia emocional se describe como la capacidad que tienen las personas para expresar sus propias emociones con total libertad. Hace referencia al alcance de un nivel determinado de logro emocional, se puede aprender y entrenar. Además, está basada en la conciencia de uno mismo, ya que se fundamenta en el reconocimiento de las emociones individuales, en cómo afectan a otras personas y en la capacidad de mantener un control emocional (Bisquerra y Hernández, 2017).

Las competencias sociales se pueden resumir en los siguientes términos:

- Toma de conciencia de los sentimientos: tener la capacidad para percibir de forma precisa los propios sentimientos.
- Tener en cuenta el punto de vista de las demás personas.
- Manejar los propios sentimientos.
- Ser capaz de evaluar de forma crítica los mensajes, comportamientos personales.
- Sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios.
- Implicarse en comportamientos saludables y éticos, ser responsables.
- Ser bueno, justo, compasivo y caritativo.
- Aceptar y respetar las diferencias individuales y grupales.

- Capacidad para identificar conflictos y/o problemas que requieren soluciones y decisiones.
- Capacidad para desarrollar soluciones positivas a esos problemas.
- Fijar metas positivas.
- Capacidad para atender a los demás.
- Ser capaces de iniciar y mantener una conversación, guardando el turno de palabra, expresar nuestros sentimientos y pensamientos con claridad.
- Capacidad de decir no, sin sentirse mal con uno mismo o con los demás.

Según Bisquerra y Hernández, (2017) El modelo de competencia emocional se divide en cinco elementos:



2.3.1 Conciencia emocional.

Según Bisquerra, Pérez (2007) y Fragoso (2015) Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Se integra dentro de cuatro micro competencias:

- Adquirir conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones: utilizando un vocabulario emocional adecuado.
- Comprender las emociones de los demás: tener la capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción-cognición y comportamiento: ser capaz de percibir de forma precisa los propios sentimientos y las emociones, identificándolos y etiquetándolos.

2.3.2 Regulación emocional.

Es la capacidad que tienen las personas para manejar las emociones de forma adecuada, supone tomar conciencia de la relación entre las emociones, el comportamiento y la cognición, capacidad para autogenerar emociones positivas, tener buenas estrategias de afrontamiento, etc. (Fragoso, 2015).

Esta se compone también de micro competencias:

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
- Expresión emocional apropiada: ser capaz de expresar las emociones de forma adecuada. Comprender que el estado emocional interno no tiene por qué corresponder con la expresión externa.
- Regulación de emociones y conflicto: los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto incluye, ira, estrés, ansiedad, depresión, y conseguir los objetivos a pesar de las dificultades de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas: ser capaz de afrontar las emociones negativas a través del uso de estrategias de autorregulación las cuales hacen mejorar la duración e intensidad de los estados emocionales.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: tener la capacidad de experimentar voluntariamente y de forma consciente las emociones positivas, así como la alegría, el amor, el humor... y disfrutar de la vida. Ser capaz de autogestionar nuestro propio bienestar y buscar una mejor calidad de vida los estados emocionales inciden en el comportamiento y

2.3.3 Autonomía emocional

La autonomía es la capacidad que tenemos para darnos normas a nosotros mismos sin dejarnos llevar por las presiones externas o internas, es decir, la regulación de la conducta por normas que surgen de las propias personas. El concepto autónomo hace referencia a todo aquel que decide de forma consciente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento. Tener autonomía es ser capaz de a ver lo que uno cree que se debe hacer, además de ser capaz de analizar lo que creemos que debemos hacer y considerar si de verdad debe hacerse o no. Somos autónomos cuando razonamos y consideramos qué es lo que debemos hacer con la información y datos de los cuales disponemos, es decir, cuando usamos nuestra conciencia moral.

Esta se compone de siete micro competencias:

- Autoestima: es creer en uno mismo, en nuestros propios ideales, tener una imagen positiva y estar satisfechos de sí mismo, mantener buenas relaciones consigo mismo y creer en nuestros propios ideales, en nuestra persona para lograr ser merecedores de nuestra propia felicidad (Quispe, 2017).
- Automotivación: es darnos razones, impulsarnos y mostrar entusiasmo e interés ante una acción o comportamiento. Es implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. (Valencia, García y Colunga 2017).
- Actitud positiva: es la capacidad que tenemos las personas para tener una actitud positivas ante la vida.
- Responsabilidad: es tener la capacidad de responder, dar respuesta, cumplir con las obligaciones personales, familiares, laborales y ciudadanas. Además de asumir las consecuencias de nuestras decisiones y acciones (De Febres, 2007).
- Auto-eficacia emocional: es la creencia que una persona tiene de sí misma para tener éxito en una situación que ha llevado a cabo, que ha organizado y gestionado personalmente (Bisquerra y Pérez, 2007).
- Análisis crítico de normas sociales: capacidad para evaluar de forma crítica los mensajes sociales, culturales.

- Resiliencia: es la capacidad que tienen las personas de superar situaciones adversas, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias adversas vividas, así como, la muerte de los padres, guerras, graves traumas, etc.) (García y Domínguez, 2012).

2.3.4 Competencia social.

La competencia social hace referencia a aquellos conocimientos de los cuales disponemos todas las personas para desenvolvernó con éxito, es decir, son conocimientos necesarios e imprescindibles para interactuar de forma social unos con otros. Es la capacidad que tienen las personas para mantener buenas relaciones con otras.

La competencia social se divide a su vez en tres categorías:

- Competencia socioafectiva: *esta supone la capacidad de establecer vínculos afectivos, de expresarse emocional y afectivamente de manera adecuada, y de autocontrolar las conductas y los impulsos apropiados a cada situación o contexto* (Ribes,2011, p.18).
- Competencia sociocognitiva: *esta hace referencia al conocimiento social que tenemos hacia las situaciones, personas o conocimientos. Además, también se incluye la capacidad de análisis, razonamiento, y el posicionamiento* (Ribes,2011, p.18).
- Conducta social: *esta comprende la colaboración participación y resolución de conflictos entre las personas* (Ribes,2011, p.18).

El término de competencia social implica sobre todo dominar las habilidades sociales, las cuales son un gran número de comportamientos y conductas que se ponen en marcha en situaciones en las cuales las personas se relacionan con otras (interacción social).

Una de las definiciones de habilidades sociales de acuerdo con Monjas (2009), las habilidades sociales son “un conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz” (p.39).

Esta también se puede definir como otra definición, la capacidad de actuar de forma coherente con el rol que las demás personas esperan de uno mismo, así como también como un conjunto de conductas y comportamientos sociales orientados hacia un mismo fin, relacionados entre sí, que están bajo el control de las personas y pueden llegar a aprenderse siempre (Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides y Villota, 2017).

Se considera una habilidad social a aquellas conductas que ayudan a desarrollar de forma positiva el diálogo entre las personas, la autoestima, la empatía, la asertividad, el saber escuchar, conductas de los individuos que expresan sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Zavala, Valadez, y Vargas, 2008).

Según Dongil y Cano (2014) El término de habilidad social muestra las diferentes perspectivas de todas las características que presentan las habilidades, así como:

- Son conductas obtenidas mediante el aprendizaje, ya sea por imitación, ensayo, instrucción, entrenamiento, etc.

- Contienen diferentes componentes, cognitivos (lo que digo; lo que imagino; lo que pienso), emocionales (sensaciones corporales; lo que siento) y conductuales (lo que hago; lo que digo).

- Son características propias de la conducta, no de las personas; estilos de respuestas específicas a situaciones concretas.

- Son conductas en la mayoría de los casos se dan siempre en relaciones establecidas con otras personas, ya sean iguales o adultos.

Las habilidades sociales son aquellas conductas que se piensan, se hacen y se sienten, conductas que se aprenden a lo largo de nuestro desarrollo, que se producen en relación con otras personas como, por ejemplo:

- Solucionar conflictos con nuestros compañeros.
- Expresar enfados, alegrías.
- Ayudar a los amigos en momentos de apuro.

- Saludar.
- Pedir disculpas.
- Decir que no.
- Afrontar humillaciones, agresiones, desprecios.
- Quedar con un amigo.

La competencia social también implica la asertividad, esta es la habilidad social que poseen las personas para comunicarse y defender sus propios derechos respetando las de los demás. Es la aptitud que permite a las personas comunicar los diferentes puntos de vistas que tienen acerca de algo desde un estilo agresivo o pasivo.

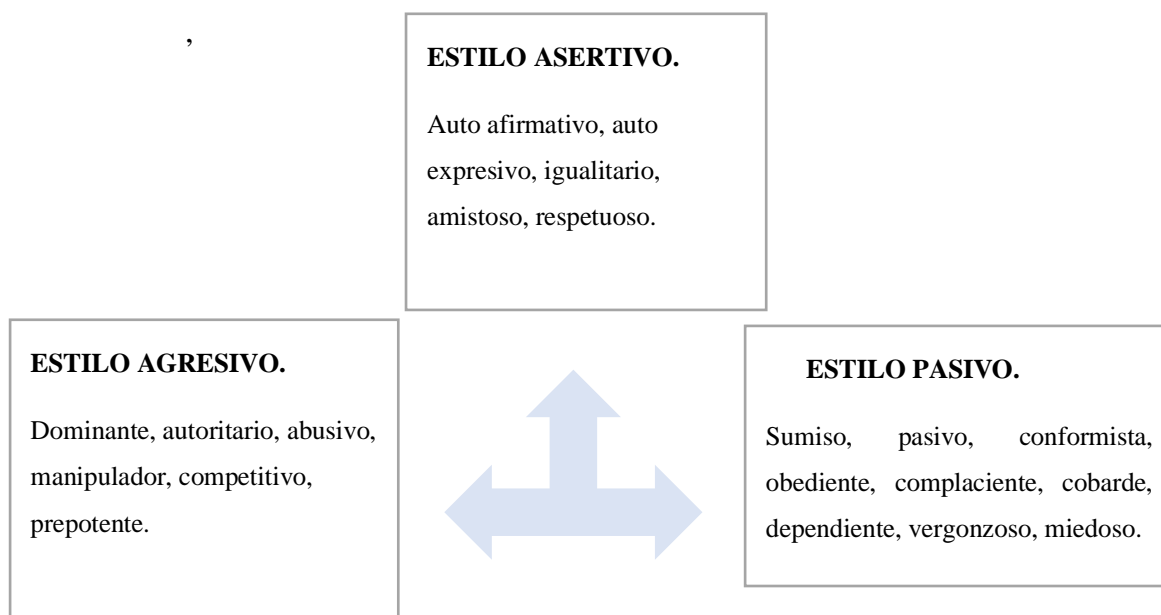
Según Monjas (2009) y Roca (2014) Cuando dos personas se interaccionan, es decir, se relacionan entre sí, pueden hacerlo de tres formas diferentes, lo cual da lugar a diferentes tipos de conductas, es decir:

Conducta agresiva, es la forma que tienen las personas de expresar sus ideas, pensamientos u opiniones de forma agresiva, atacando, violando el respeto y la dignidad de otras personas con tal de defender sus necesidades o derechos.

Conducta asertiva, las personas interactúan en un plano de igualdad, mostrándose respeto a la hora de expresar de forma directa sus sentimientos, pensamientos y necesidades, siempre respetando el derecho de los demás.

Conducta pasiva o inhibida, esta conducta se refleja en aquellas personas cuyo comportamiento muestran inseguridad al interactuar, hablar y relacionarse con otras personas, con tal de agradar a otros sin importarles su propio bien y evitando enfrentamientos y disputas con los demás. Esta conducta es situada en un plano inferior ya que no exige que se le respeten.

Estos tres estilos de relación podrían representarse de forma que, en medio estaría la conducta asertiva, en uno de los lados la conducta dominante, autoritaria y en el otro el comportamiento pasivo, de sumisión y pasivo (Monjas, 2009, p.50).



2.3.5 Habilidades de vida y bienestar.

Es la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar (Bisquerra et ál, 2007 y Díaz, 2001).

Según Bisquerra, las habilidades de vida y bienestar se componen de:

- Identificación de problemas: capacidad para identificar situaciones que necesitan soluciones y decisiones.
- Fijar objetivos: objetivos que sean realistas y positivos.
- Negociación: capacidad para resolver los conflictos que se presentan en paz, teniendo en cuenta los sentimientos y perspectivas de los demás.
- Bienestar subjetivo: capacidad que tienen las personas de expresar satisfacción con su vida y las emociones positivas, en muy pocas ocasiones las emociones negativas.
- Fluir: generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social (2003, p.25-26).

2.4 Emociones.

2.4.1 Concepto de emoción.

Según el diccionario de la Real Academia Española, es “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Monjas, 2009, p.110).

Las emociones determinan tanto el estado físico como psicológico de las personas. Estas se pueden definir en base a tres componentes como son: los sentimientos y afectos, los cambios que se producen en el cuerpo (expresiones, respiración, ritmo cardíaco) y los comportamientos. Nos referimos a las emociones también cuando hablamos de confianza, empatía, credibilidad, integridad (Duque, 2012).

2.4.2 Tipos de emociones.

Estas pueden ser buenas o malas, positivas o negativas con lo cual el individuo debe ser consciente y ser capaz de reconocer y distinguir las distintas y diversas emociones que puede percibir (Duque, 2012).

Las emociones positivas, son aquellas consideradas claras para establecer las relaciones sociales unos con otros, estas proporcionan experiencias positivas cuyo objetivo es desarrollar la creatividad, aumentar la satisfacción y el compromiso de las personas. En estas predomina el placer, el bienestar, permiten la fortaleza del ser humano y los conduce hacia la felicidad. Son estados positivos que las personas experimentan a través de sus circunstancias, cuyo objetivo es la mejora de los recursos personales e individuales en el nivel físico, psicológico y social para conseguir un crecimiento personal, psicológico y duradero y como causa de nuestro bienestar (Barragán, E. Ahmad, R. Morales y Itzel, C, 2014).

Las emociones positivas pueden ser situadas en el pasado, presente o futuro. (Barragán, et ál, 2014).

Aquellas referentes al pasado están determinadas por acciones o pensamientos que ya han ocurrido, lo cual nos permite que podamos interpretarlas. Algunos ejemplos de dichas emociones serían la gratitud, la satisfacción, el orgullo, la complacencia entre otros.

Proyecto sobre un programa de competencia emocional: Relacionarnos bien.

Por último, las emociones positivas centradas en el futuro tienen como objetivo la principal característica, el buscar desarrollarse y el poder. Algunos ejemplos de dicha emoción son, la fe y la esperanza.

Una de las ventajas principales del cultivo de las emociones positivas arraiga en que producen una enorme influencia sobre la resolución de problemas, las habilidades sociales, el procesamiento intelectual y el razonamiento, además de modificar nuestra forma de pensar (Barragán, et al, 2014).

Las emociones negativas son aquellas que se producen tras haber vivido una experiencia desagradable (Cano, 2010). Entre las emociones negativas encontramos la ansiedad, el estrés la ira, el enfado y la tristeza, las cuales se generan a través de situaciones de amenaza, daños, depresiones, pérdidas o experiencias traumáticas.

Estas emociones se estudian más que las positivas ya que son básicas para afrontar situaciones y experiencias importantes relacionadas con nuestra vida cotidiana y el proceso de salud-enfermedad.

La ansiedad es una reacción emocional negativa la cual surge y nos prepara ante situaciones que son amenazantes para las personas, situaciones de alarma y estrés.

No hay duda alguna sobre que las emociones hoy día son fundamentales en nuestras vidas, como bien sabemos estas pueden hacer que logremos todos aquellos objetivos que nos proponemos, así como también puede producirnos frustraciones que cohiban nuestros pensamientos, así como también pueden cohibir nuestras futuras acciones. En las relaciones con los demás, las emociones pueden ser capaz de sumar gente a nuestros proyectos, pero también todo lo contrario, es decir, estas pueden generarnos conflictos con las demás personas, así como también rechazos si no sabemos manejarlas y controlarlas de forma inteligente (Gallardo y Gallardo, 2009).

Según Diez, (2015) Las emociones producen en nuestro organismo una serie de cambios con el fin de que reaccionemos correctamente ante las variaciones que suceden en nuestro entorno a lo largo de la vida. Las emociones y comportamientos que han sido considerados como básicos son:

| Emoción. | Comportamiento. |
|-----------|--|
| Miedo. | Anticipación de una amenaza o peligro, que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. |
| Ira. | Rabia, enojo, ataque, defensa ante una amenaza. |
| Alegría. | Sensación de bienestar que sentimos cuando conseguimos algún deseo. |
| Tristeza. | Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. |
| Asco. | Rechazar sustancias perjudiciales (tóxicas). |
| Amor. | Sentirse atraído por otra persona (reproducción) |
| Sorpresa. | Explorar, fijar la atención en un nuevo estímulo. |

2.4.3 Inteligencia emocional.

Es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones, de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones (Jiménez, 2018, p.458 y Guevara, 2011, p.1-2).

Estas habilidades pueden ser desarrolladas a través del aprendizaje y la experiencia cotidiana. Las principales habilidades básicas para que se dé un correcto control emocional son, la percepción, evaluación y expresión de emociones, la facilitación emocional (se tiene en cuenta los sentimientos y diferentes puntos de vista a la hora de tomar una decisión), la comprensión y el análisis de las emociones y la regulación emocional (capacidad de manejar las emociones de forma adecuada) (Goleman, 2004).

Según Jiménez, (2018) La inteligencia emocional nos transforma en personas más interactivas, lo que nos permite tener relaciones de mayor calidad y más creativas lo que nos lleva a construir la vida que deseamos, alcanzar y conseguir los objetivos que nos proponemos. Las personas que tienen una alta inteligencia emocional destacan por,

Capacidad de escucha.

La capacidad de escucha es aquella que ayuda a captar interpretar y atender los mensajes y expresiones que otras personas nos quieren transmitir. Representa comprender y dar

sentido lo que oímos. Escuchar también significa interpretar silencios, miradas, gestos, todas las personas saben oír, pero muy pocas saben escuchar (Ortiz, 2007).

Según Ortiz, (2007): Hay diferentes tipos de escuchas:

- **Apreciativa:** escuchamos sin prestar atención, escuchamos buscando el placer.
- **Selectiva:** seleccionamos la información que nos interesa.
- **Discernitiva:** extraemos aquellas ideas principales.
- **Analítica:** estudiamos las relaciones que se dan entre las ideas.
- **Sintetizada:** tomamos iniciativa en la comunicación.
- **Empática:** interpretamos el mensaje poniéndonos en el lugar del emisor.
- **Activa:** escuchamos con atención entendiendo el mensaje completo.

Empatía.

Garaigordobil y García de Galdeano (2006) afirma que: “es la capacidad que tienen las personas de dar respuesta a los demás teniendo en cuenta tanto los aspectos cognitivos como afectivos, y destacando a su vez la importancia de la capacidad de la persona para discriminar entre el propio yo y el de los demás. La empatía incluye tanto respuestas emocionales como experiencias vicarias o, lo que es lo mismo, capacidad para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar una perspectiva tanto cognitiva como afectiva respecto a los demás” (p.180).

Es escuchar activamente las emociones y los sentimientos, ponerse en el lugar de los demás haciendo que estos se sientan comprendidos, crear un clima más favorable, escuchar lo que dicen, observar cómo se sienten utilizar gestos y posturas corporales adecuadas y decir expresiones de empatía como “te entiendo” (Ribes, 2011).

Capacidad de comunicación.

Es la capacidad que tienen las personas de transmitir sus ideas, opiniones e información de forma clara, ya sea por escrito u oralmente, escuchando a los demás de forma receptiva.

Adaptabilidad.

Es la capacidad de acomodarse a los cambios además de entender y apreciar perspectivas diferentes de cada situación, es decir, adaptarse a nuevas circunstancias que pueden modificar las que ya conocemos.

Capacidad de control de sí mismo.

Es la habilidad que tienen las personas de controlar y dominar sus propias emociones, comportamientos y pensamientos.

Confianza en sí mismo.

Supone que las personas se sientan seguras de si mismas y de su talento de forma realista. Esto no quiere decir que nos sintamos superior a los demás.

Motivación.

Es un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta. Está formada por aquellos agentes que son capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo (López, 2010, p.2).

Según López, (2010) Hay dos tipos de motivación que atienden al tipo de beneficio que se busca, ya sea interno o externo.

-Intrínseca: implica aquella motivación que nace de las personas, con el fin de que estas realicen su trabajo u otras actividades sin necesidad de recibir factores externos a cambio. Por ejemplo, la asistencia obligatoria a clase.

-Extrínseca: implica la motivación por motivos que llevan a una persona a realizar determinadas actividades o trabajos situados fuera de los mismos, es decir, que están sujetos a factores externos. Por ejemplo, recompensas materiales, tales como dinero, premios...etc.

Trabajo en equipo.

Es un conjunto de personas que llevan a cabo la realización de una tarea o actividad para alcanzar una determinada meta y resultados implicándose todos y cada uno de ellos desde el compromiso, cooperación, creatividad, etc.

Otras características que muestran que las personas poseen alta capacidad de inteligencia emocional son: la capacidad de negociación, la proactividad y el liderazgo.

3. Objetivos didácticos.

1. Indagar sobre la importancia de la competencia emocional y habilidades sociales en el campo social y emocional del alumnado, mediante la búsqueda de información a través de la bibliografía especializada en los aspectos fundamentales sobre las competencias emocionales, las emociones y las habilidades sociales en Educación Primaria.
2. Diseñar y elaborar un proyecto a través un programa para enseñar a los alumnos a controlarse emocionalmente y mejorar las habilidades sociales del alumnado para poder desenvolverse en la sociedad con mayor facilidad.

4. Proyecto del programa Relacionarnos Bien.

4.1 Objetivos del proyecto.

1. Aprender a controlar y desarrollar las emociones, así como también la identificación de cada una de ellas mediante el diseño de actividades para promover y fomentar la competencia emocional del alumnado de primaria desarrollándolas en el aula a través de las emociones.
 - 1.1 Mejorar las habilidades comunicativas y el trabajo cooperativo en Primaria.
 - 1.2 Reconocer las emociones básicas propias (miedo, ira, tristeza, alegría, amor) y la de los demás.
 - 1.3 Fomentar actitudes de respeto, tolerancia y ayuda en los niños.
 - 1.4 Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.
 - 1.5 Aprender a resolver los posibles conflictos de forma pacífica.
 - 1.6 Favorecer el desarrollo de relaciones positivas entre los niños y mejorar la convivencia en el aula.

4.2 Metodología.

La metodología que usaré para llevar a cabo el desarrollo de las actividades está basada en las teorías de Piaget y Vigotsky, ya que emplearé la teoría constructivista. Mediante esta teoría el alumnado tendrá que ir construyendo su propio aprendizaje a través de las herramientas que le facilite el docente. En las actividades que se han elaborado en el proyecto se fomenta el aprendizaje activo y participativo, por lo que los alumnos han de construir sus propios conocimientos partiendo de las experiencias previas e ir incorporándolas con la nueva información (Ortiz, 2015).

También se lleva a cabo en las realización de estas actividades la técnica de aprendizaje basada en la gamificación, pues con esta implicamos al alumnado a jugar y conseguir los objetivos propuestos mientras se realiza la actividad. En esta metodología utilizamos los juegos como vehículo y herramienta de apoyo al aprendizaje, la asimilación o la evaluación de conocimientos (Rodríguez y Santiago, 2015).

A la hora de efectuar las actividades, el alumnado tendrá un papel fundamental, ya que será el principal protagonista de su aprendizaje y lo llevará a cabo través de su participación y colaboración con sus compañeros.

Según Ruiz, (2015-2016) Durante el proyecto hay que decir que en el aula se trabajarán los siguientes aspectos que considero que son importantes para el desarrollo del aprendizaje del alumnado, los cuales son,

- Exposición oral, en las actividades los discentes tienen que expresar sus experiencias en voz alta para que el resto de sus compañeros puedan escucharlas y reflexionar sobre ella todos juntos, de forma cooperativa.
- Exposición escrita, en otras de las actividades la idea será plasmar en un papel ideas, sentimientos y emociones de forma escrita.
- Debate en grupo, que se realizarán diferentes debates en grupo para que todos los alumnos puedan escuchar las opiniones de los demás sobre tema planteado y los diferentes puntos de vista.
- Role Playing, los alumnos tendrán que representar diferentes situaciones emocionales, mediante este juego de roles, el alumnado podrá experimentar la empatía.

- Retroalimentación, este será llevado a cabo por parte del docente y por parte del alumnado, la retroalimentación se efectuará de forma positiva, ya que se realizarán comentarios con mensajes positivos y constructivos, lo cual hará que, en la práctica, el planteamiento de la misma se convierta un reforzamiento positivo.

4.3 Temporalización.

El proyecto se llevaría a cabo en el mes de mayo durante las prácticas externas. Se realizarían las sesiones en cuatro semanas. En cada semana se efectuarían 2 sesiones de una hora de duración aproximadamente cada una de ellas, y de dos horas de duración la última sesión (29 mayo). El comienzo de las sesiones empezaría el 1 de mayo y finalizarían el 29 de mayo.

La distribución de las sesiones se ven a continuación mediante una tabla realizada con el calendario del mes de mayo.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|--------|-----------|--------|--------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 MAYO Sesión 1 |
| 4 Sesión 2 | 5 | 6 | 7 | 8 Sesión 3 |
| 11 Sesión 4 | 12 | 13 | 14 | 15 Sesión 5 |
| 18 Sesión 6 | 19 | 20 | 21 | 22 Sesión 7 |
| 25 Sesión 8 | 26 | 27 | 28 | 29 Sesión 9 |

Fuente: elaboración propia.

4.4 Actividades.

Las actividades serán realizadas para todo el grupo-clase, el cual consta de 25 alumnos de 3º de primaria.

A continuación, mostramos un cuadro-resumen acerca de las sesiones programadas y las actividades desarrolladas para cada una de estas.

| SESIÓN | NOMBRE DE SESIÓN | ACTIVIDADES |
|--------|--|---|
| 1 | Reconozco las emociones. | Presenta tu emoción. |
| | | ¿Qué te pasa? |
| 2 | Soy consciente de mi estado emocional. | Ficha de mi estado emocional. |
| | | Diferencia las emociones positivas y negativas. |
| | | Mi estado habitual durante un día. |
| 3 | Ponte en mi lugar. | Role Playing. |
| | | Érase una vez. |
| 4 | Valores en acción. | Cuerdas. |
| | | Perfil de un buen amigo. |
| | | Ficha. |
| 5 | Emociónate. | Tríptico emocional. |
| | | Dado mágico. |
| 6 | Los sentimientos. | Dominó de los sentimientos. |
| | | Debate sentimental. |
| 7 | Resolvemos conflictos juntos. | Ruleta de las opciones. |
| | | Cuestionario de peleas. |
| | | Laura y sus amigos. |
| 8 | Convivencia en el aula. | ¿Agradable o desagradable? |
| | | La tarjeta de visita. |
| 9 | Del revés. | Película Del revés. |
| | | ¿Qué pensamos? |

Fuente: elaboración propia.

SESIÓN 1. RECONOZCO LAS EMOCIONES.

Objetivo: Reconocer las emociones básicas de uno mismo y la de los demás.

1. Presenta tu emoción.

Temporalización: 15'

Materiales: Cartulinas de colores.

Desarrollo:

Los alumnos se pondrán en grupos de cinco y se le repartirá a cada grupo las diferentes cartulinas de colores, las cuales irán asociadas a una emoción diferente (rojo-ira, azul-tristeza, negro-miedo, amarillo-alegría, verde-asco). Se le pedirá a cada grupo que hagan una pequeña actuación todos a la vez, con fin de que el resto de la clase sepan de que emoción se trata asociando el color de la cartulina a dicha emoción.

2. ¿Qué le pasa?

Temporalización: 45'

Materiales: Plantillas de dibujo de las emociones. (*Anexo 1*).

Desarrollo:

Se le repartirá a cada alumno una plantilla cuya imagen será la de una persona representando una emoción. Cada alumno deberá colorear la plantilla y pensar una situación en la cual se hayan sentido alguna vez así y representar la situación delante de sus compañeros, con el objetivo de que el resto del alumnado puedan ser capaces de reconocer la emoción que el compañero está representando.

SESIÓN 2. SOY CONSCIENTE DE MI ESTADO EMOCIONAL.

Objetivo: Aprender a controlar y a desarrollar las emociones.

1. Ficha de mi estado emocional.

Temporalización: 10'

Materiales: Ficha sobre el estado emocional del alumnado. (*Anexo 2*).

Desarrollo:

Cada alumno en su mesa de trabajo habitual rellenará la ficha individualmente. El profesor irá entre las mesas para preguntar a los alumnos qué estén indicando que su estado habitual es la rabia, porqué piensan eso.

2. Diferencia las emociones positivas y negativas.

Temporalización: 30'

Materiales: no se necesitará ningún material para la realización de esta actividad.

Desarrollo:

Se dividirá a la clase en dos partes, una parte será el malestar (han de sentirse mal) y otra parte será el bienestar (han de sentirse bien). Se planteará que cuanto más a la derecha, significará más malestar y cuanto más a la izquierda, más bienestar, mientras que en el medio será cuando no lo tengo claro.

Se pedirá a los alumnos que se coloquen en un lado o en otro dependiendo de la emoción o situación que el profesor mencione. La actividad la harán todos los alumnos a la vez.

En primer lugar, se nombrarán emociones ya conocidas por los alumnos (tristeza, rabia, alegría, asco) y a continuación, se nombrará situaciones como:

- * Cuando un compañero le pega a otro.
- * Cuando veo a mis amigos.
- * Cuando me levanto para ir al colegio.
- * Cuando termina el colegio.
- * Cuando hago un ejercicio y la maestra me dice que lo he hecho muy bien.
- * Cuando hay la comida que más me gusta para comer.
- * Cuando mis padres no me compran lo que quiero.
- * Cuando voy a la playa con amigos.
- * Cuando juego con la consola.
- * Cuando mis padres me castigan por comportarme mal.
- * Cuando llueve.
- * Cuando pierdo un juguete.
- * Cuando estoy solo en un sitio con mucha gente.

- * Cuando no hay luz.
- * Cuando voy en coche, y se mueve mucho.

3. Mi estado habitual durante un día.

Temporalización: 20 minutos.

Materiales: Ficha para representar mi día. (*Anexo 3*).

Desarrollo:

Cada alumno tendrá que rellenar una ficha de su estado de ánimo durante un día. Se les indicará a los alumnos que dibujen las situaciones que han generado esa emoción dentro de ellos. Finalmente nos sentaremos todos en un círculo y los alumnos irán levantando la mano de forma ordenada para compartir las experiencias.

SESIÓN 3. PONTE EN MI LUGAR.

Objetivo: Fomentar la empatía en el alumnado.

1. Role Playing.

Temporalización: 40'

Materiales: Cartulinas, papel, colores, lápices, pegamentos, tijeras.

Desarrollo:

Los alumnos realizarán tarjetas con distintos personajes (mamá, papá, maestra, vendedor, médico, bombero, policía, etc..) una vez realizadas las tarjetas, se reparte una para cada alumno. El juego consistirá en que cada uno de ellos van a jugar a ser otras personas, tienen que mirar el personaje que les ha tocado y actuar como ese personaje lo haría, no como lo harían ellos. Para ello, tendrán que hablar, moverse y hacer las cosas que él haría, sobre todo pensar y sentir como su propio personaje. Se moverán por el aula durante unos minutos, actuando. A continuación, interpretarán a sus personajes uno a uno, respondiendo los demás compañeros a las preguntas que le irá realizando el docente,

¿Qué creéis que siente este personaje?

- ¿Por qué creéis que se siente así?
- ¿Cómo podemos ayudarle?
- Si te hubiera pasado a ti, ¿qué sentirías?

2. Érase una vez.

Temporalización: 20'

Materiales: Cuento y plantilla de preguntas. (*Anexo 4*).

Desarrollo:

Esta actividad consistirá en la lectura de un cuento en el cual se trabajará el concepto de empatía. Tras la lectura del mismo, los alumnos pasarán al desarrollo de las preguntas acerca de la lectura realizada. Finalmente compartirán con sus compañeros las respuestas mediante las cuales podrán ver las diferentes formas que hay para reaccionar ante una misma situación.

SESIÓN 4. VALORES EN ACCIÓN.

Objetivo: Desarrollar habilidades emocionales mostrando actitudes empáticas, solidarias y constructivas con el resto de los compañeros.

1. Cuerdas.

Temporalización: 15'

Materiales: Proyector, pantalla.

Desarrollo:

La actividad consistirá en la visualización de un cortometraje basado en valores, con el fin de que los alumnos sean capaces de reconocer los valores que se dan en el mismo. El enlace del vídeo es el siguiente:

https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw

2. Perfil de un buen amigo.

Temporalización: 15'

Materiales: Cuaderno, lápices de colores.

Desarrollo:

Cada alumno dibujará en su cuaderno cómo sería un buen amigo, escribiendo al lado del mismo las cualidades que creen que este debe tener. Posteriormente compartirán sus opiniones con el resto de la clase y con una cualidad de cada uno realizaremos un dibujo en la actividad sobre el perfil de un buen amigo.

3. Ficha.

Temporalización: 30'

Materiales: Lápices y ficha de valores. (*Anexo 5*).

Desarrollo:

Esta actividad consistirá en la realización de una ficha mediante la cual trabajaremos los distintos valores que favorecen las normas de convivencia, fomentando así el respeto, la empatía, solidaridad, honestidad, amor, entre otros.

SESIÓN 5. EMOCIÓNATE.

Objetivo: Expresar de forma escrita y oral las propias emociones.

1. Tríptico emocional.

Temporalización: 30'

Materiales: Lápices de colores, fotografía personal, plantilla tríptico (*Anexo 6*).

Desarrollo:

Esta actividad consistirá en rellenar un tríptico que repartirá el docente a cada uno de los alumnos.

El tríptico consta de seis partes, en la portada los alumnos indicarán su nombre además de colocar una fotografía de cada uno de ellos (la cual se habrá pedido con anterioridad para la realización de esta actividad).

En la contraportada, describirán una situación en la cual se hayan sentido alguna vez felices, asustados y tristes.

En cuanto al lado interno, los alumnos tendrán una ilustración de varias emociones, ellos tendrán que escoger una y representarla en el espacio delimitado.

Dentro del tríptico encontraremos que este está dividido en tres partes:

Adentro a la izquierda, en este apartado los alumnos tendrán que escribir cualidades para describirse así mismo, adentro en el centro, en esta parte realizarán una sopa de letras y adentro a la izquierda, aquí encontrarán una adivinanza acerca de una emoción en concreto, la cual tendrán que adivinar.

2. Dado mágico.

Temporalización: 30'

Materiales: Tijeras, pegamento, plantilla de dado. (*Anexo 7*).

Desarrollo:

Se le repartirá a cada alumno un plantilla de dado, la cual tendrán que recortar y pegar sus extremos para formarlo. Cada alumno tirará su dado en la mesa y dependiendo del icono que le toque tendrá que representar una situación en relación con la emoción que le haya salido. Estas emociones pueden ser: Enfado, miedo, tristeza, felicidad, vergüenza y sorpresa. Todas las situaciones han de ser diferentes, no pueden representarse casos similares.

SESIÓN 6. LOS SENTIMIENTOS.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.

1. Dominó de los sentimientos.

Temporalización: 40'

Materiales: Fichas del dominó de sentimientos. (*Anexo 8*).

Desarrollo:

Para el desarrollo de esta actividad se forman grupos 5 personas. A cada grupo se les da un juego del dominó. A continuación, se les indica las siguientes instrucciones:

- Cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha.
- Para saber si lo habéis hecho bien, debéis saber que el juego de fichas se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna.

El objetivo de este juego es que los alumnos amplíen su vocabulario de emociones, además de experimentar a través del mismo el beneficio de la cooperación ante la competitividad.

2. Debate sentimental.

Temporalización: 10'

Materiales: No se necesita ningún material para realizar esta actividad.

Desarrollo:

Este se realizará cuando todos los grupos hayan acabado el juego anterior, se plantearán una serie de preguntas que en los mismos grupos de antes se irán contestando a cada una de ellas, llevando a cabo entre todos un debate.

- ¿Cómo os habéis sentido en el juego?
- ¿Cómo habéis empezado el juego?
- ¿Habéis cambiado la estrategia?
- ¿Cuál era la finalidad del juego?
- ¿Hubierais podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás?

SESIÓN 7. RESOLVEMOS CONFLICTOS JUNTOS.

Objetivo: Fomentar la resolución de posibles conflictos de forma pacífica.

1. La ruleta de las opciones.

Temporalización: 20'

Materiales: Plantilla de la ruleta, lápices de colores, tijeras. (*Anexo 9*).

Desarrollo:

Para esta actividad se le entregará a cada alumno un plantilla de una ruleta con distintas opciones, tendrán que colorear la ruleta como más le guste a cada uno y esta les ayudará a reflexionar ante cualquier conflicto que se les pueda presentar tanto en el centro educativo como fuera de este. Lo interesante de esta actividad es que las decisiones de qué opción tomar en cada momento parten del propio alumno lo cual conlleva a los/as niños/as a trabajar la reflexión consigo mismo.

2. Cuestionario de peleas.

Temporalización: 20'

Materiales: Plantilla del cuestionario de peleas, lápices, gomas. (*Anexo 10*).

Desarrollo:

El docente repartirá a cada alumno un cuestionario de peleas, este deberá ser rellenado por una situación reciente que hayan ocasionado algún tipo de conflictos entre los alumnos. Este cuestionario será rellenado cada vez que un alumno/a tenga un conflicto con otro/a compañero/a del centro. A través de esta actividad, lo que se pretende es que los alumnos reflexionen acerca de lo sucedido y vean este tipo de sanción como una oportunidad de confrontarse a un posible futuro conflicto de forma correcta y pacífica.

3. El conflicto de Laura y sus amigos.

Temporalización: 20'

Materiales: Plantilla del conflicto de Laura y sus amigos. (*Anexo 11*)

Desarrollo:

Para esta última actividad, el docente dará a cada alumno una plantilla en la cual vendrá representada una situación conflictiva con sus respectivas preguntas. Cada niño rellenará su ficha de forma individual además de debatir sobre la misma cuando todos hayan finalizado. El objetivo de esta actividad es conseguir que cada niño escuche y respete las diferentes opiniones de sus compañeros, aceptando a su vez que hay diversos puntos de vista hacia una misma situación y que todos ellos pueden llevar la razón, siempre y cuando en las distintas visiones del

conflicto se contemplen acciones correctas, poniéndolos en el lugar de la otra persona y fomentado así la empatía.

SESIÓN 8. CONVIVENCIA EN EL AULA.

Objetivo: Favorecer el desarrollo de relaciones positivas y mejorar la convivencia en el aula entre el alumnado.

1. ¿Agradable o desagradable?

Temporalización: 20'

Materiales: Plantilla de situaciones agradables y desagradables, lápices, goma. (*Anexo 12*).

Desarrollo:

Para el desarrollo de la siguiente actividad, se le repartirá a cada alumno una plantilla de situaciones agradables y desagradables que se pueden dar en el día a día en un aula. Los alumnos tendrán que ir poniendo en cada casilla si la situación (X) le resulta agradable o desagradable. Cuando todos acaben irán dando su opinión una a una y debatiendo cual es la causa por la cual piensan eso. Con esta actividad lo que intentamos es mejorar la convivencia en el aula basada en el respeto entre ellos y fomentar que se dé un clima escolar adecuado.

2. La tarjeta de visita.

Temporalización: 40'

Materiales: Plantilla de una tarjeta de visita. (*Anexo 13*).

Desarrollo:

Se le entregará a cada alumno una fotocopia de la plantilla de la tarjeta de visita, que han de rellenar en todos sus recuadros:

en el primero, aficiones;

en el segundo, programas de TV que le gusten;

en el tercero, palabras que definan su personalidad;

en el cuarto, lugares donde les gustaría viajar;

en el quinto, oficios en los que les gustaría trabajar;

en el sexto, cosas que han hecho y de las cuales se sienten satisfechos.

Una vez realizadas las tarjetas, estas se juntarán y se les pedirá a los alumnos que cojan una diferente y anoten en una hoja de papel algo que llame la atención de las tarjetas de sus compañeros de clase.

Cuando todos tengan de nuevo su tarjeta de visita, se abrirá un turno de preguntas sobre los datos que han apuntado en el papel.

Preguntas.

¿Qué te ha llamado más la atención de lo que ha puesto tu compañero?

¿Qué es lo que menos te ha gustado de la tarjeta de visita de tu compañero?

¿Qué le dirías a tu compañero acerca de su tarjeta poniéndote en su lugar?

El objetivo de esta actividad es que todos los alumnos conozcan los gustos, las emociones y los sentimientos de los demás compañeros, de esta forma mejoraremos la relación entre los alumnos. El docente y la alumna práctica participarán como dos componentes más del grupo.

SESIÓN 9. DEL REVÉS.

Objetivo: Saber distinguir y reconocer diferentes situaciones emocionales.

1. Película del revés.

Temporalización: 100'

Materiales: Proyector, pantalla.

Desarrollo:

Esta actividad consistirá en ver la película Del revés en el aula, la cual está basada en cinco emociones que conviven en el interior de una niña, alegría, miedo, tristeza, asco y desagrado. Durante la película, estas emociones compiten por tomar el control de sus acciones cuando la niña se traslada, junto a su familia, a vivir a otro lugar.

2. ¿Qué pensamos?

Temporalización: 20'

Materiales: Papel y bolígrafo.

Desarrollo:

Se realizará un debate acerca de la película que hemos visto anteriormente, mediante el cual los alumnos deberán de reflexionar acerca de esta. Para ello el docente planteará una serie de preguntas en la pizarra sobre las cuales irá encaminado el debate.

1. ¿Qué parte os ha llamado más la atención de la película?
2. ¿Qué emociones añadiríais en la película y en qué momento, cómo y de qué manera actuaríais?
3. ¿Qué expresiones de las utilizadas en la película relacionarías con alguna de esas emociones?

5. Evaluación.

La evaluación es un proceso que sirve para valorar la puesta en práctica del trabajo, con el objetivo de que este pueda ser modificado para su mejora. No solo implica valorar el proyecto didáctico sino también evaluar al docente y a los propios alumnos con el fin de comprobar si han seguido los objetivos que previamente se han marcado.

Para ello se necesita una serie de técnicas e instrumentos de evaluación que recogen todo el progreso del alumnado, y a través de los mismos se obtienen los resultados.

Llevaremos a cabo dos tipos de evaluaciones:

❖ Evaluación del proyecto. (Anexo 14).

En este apartado procederemos a una evaluación general del proyecto, con la que se pretende conseguir información relevante acerca del propio proyecto y sus logros, así como también ver si se cumplen los objetivos planteados.

Por ello comprobaremos que:

- Los contenidos son adecuados tanto a los objetivos que se presentan en el programa, como al destinatario a los que va dirigido, en este caso al alumnado de

tercero de primaria. Además de cerciorarnos de que estos contenidos son coherentes con las actividades propuestas en el programa.

- La metodología que se propone en el programa es adecuada al nivel académico e intelectual del alumnado al cual nos dirigimos.
- Las actividades se adecuan y se adaptan a los contenidos, a los objetivos y a la metodología del programa; son coherentes con el nivel de desarrollo de los discentes y se pueden aplicar al tiempo que disponemos para realizar el programa, así como también a los recursos tanto personales como materiales de los que disponemos.
- Las técnicas e instrumentos se adaptan tanto al alumnado al que nos dirigimos como a la metodología que utilizaremos.
- Los materiales con los que disponemos son suficientes y adecuados para llevar a cabo las actividades que pretendemos realizar al igual que se adecuan al número de alumnado de los que disponemos.
- El tiempo del programa se adapte al tiempo del cual disponemos en el centro educativo para realizarlo y que las actividades sean aplicables al tiempo de las sesiones propuestas.

La evaluación del proyecto se encuentra en el Anexo 14.

❖ **Autoevaluación. (Anexo 15).**

Este apartado es uno de los más importantes ya que es el propio alumnado el que se va a autoevaluar para saber los logros que ha obtenido y conseguido tras el desarrollo de las actividades planteadas. No solo los alumnos se evaluarán así mismos sino que también evaluarán al docente, de esta forma se podrá conocer los puntos fuertes y débiles del proyecto desde la perspectiva del alumnado y del tutor profesional, cuyas respuestas pueden ayudar a mejorarlo y modificarlo.

Además, la ficha, que será el instrumento de autoevaluación llevado a cabo por los/as alumnos/as, servirá para que el docente pueda verificar o constatar la transferencia de conocimientos que ha quedado realmente en los alumnos tras la intervención del proyecto realizado.

Al final de esta autoevaluación, se entregará a cada alumno un diploma, el cual certificará que el alumno se ha convertido en un experto de las emociones.

La autoevaluación se encuentra en el Anexo 15.

6. Adaptación de la propuesta a la situación de emergencia sanitaria (COVID-19).

Debido a la situación de pandemia del COVID-19 por la cual estamos pasando actualmente, no se podrá llevar a cabo la propuesta diseñada. Es por ello, por lo que esta propuesta podría llevarse a cabo mediante la docencia virtual. En este caso, se adaptaría el proyecto por medio de la utilización de una plataforma conocida como “ClassDojo”.

ClassDojo permite a los docentes organizar su aula, promover las actividades planteadas y calificar al alumnado mediante la misma. Además, proporciona mantener una comunicación más fluida tanto con los alumnos como con sus familiares.

En esta plataforma existen tres tipos de cuentas interconectadas entre sí, la del docente, que será el que cree el aula, imparta las clases, cree las salas de videoconferencias y evalúe dicho programa.

La cuenta de los alumnos, cuya actividad es más limitada puesto que estos solo podrán personalizar un avatar (un pequeño monstruito) que los identifique, comunicarse por el chat que proporciona la plataforma con el resto de los compañeros y profesores y entrar en el enlace de las salas de videoconferencias grupales que el docente vaya creando para cada una de las actividades planteadas.

La cuenta de los padres, mediante la cual estos podrán comprobar cuál es la evolución de su hijo/a, pero no la de otros estudiantes.

Para llevar a cabo el programa de Relacionarnos bien a través de esta plataforma, tendríamos que crear un aula virtual para tercero de primaria en cuyo listado de alumnos aparecieran los veinticinco matriculados, con el fin de que puedan acceder a la plataforma como estudiantes. Para acceder a esta, lo pondrán hacer desde cualquier dispositivo ya sea el PC, móvil, Tablet y desde cualquier navegador web, pues esta plataforma nos

permite realizar todas y cada una de sus funciones desde cualquiera de los dispositivos que el alumnado disponga en casa.

El docente una vez creada el aula, podrá ir asignando insignias predeterminadas al alumnado de las cuales dispone la plataforma, como, por ejemplo, ‘en la tarea’, ‘participando’, ‘persistente’, ‘trabajando duro’ (estas serían insignias positivas), ‘irrespetuoso’, ‘sin deberes’, ‘hablando fuera de su turno’ (estas serían insignias negativas). Además, el docente podrá personalizar todos los comportamientos que considere necesario, variando los que ya existen o asignando otros nuevos.

A medida que el docente va marcando el comportamiento de cada uno de los alumnos, ya sea positivo o negativo, la puntuación se va acumulando.

ClassDojo nos permitirá realizar nuestro programa y las sesiones que contiene el mismo mediante las salas virtuales a través de videoconferencias, estas disponen de audio, cámara, chat y una opción para el turno de palabra, lo cual permite a todos los alumnos participar durante la realización de las diversas actividades. En cuanto a los recursos necesarios para poder realizar las diferentes actividades propuestas, ya sean fichas, cuestionarios etc. se compartirán con el alumnado mediante el apartado Class story para que los alumnos puedan verlos en el mismo momento y descargar estos archivos, hacerlos en casa y compartirlos con la profesora vía email. En cuanto a los recursos materiales que se tengan que elaborar desde el hogar de los alumnos, se hará una fotografía o vídeo y se le mandará al docente vía email. Los diferentes debates y puesta en común de las tareas se efectuarán por la plataforma.

Concretamente para tres de las actividades diseñadas en esta propuesta, habría que hacer una modificación a la hora de poder realizarlas mediante la plataforma de ClassDojo. Estas serían:

- **Presenta tu emoción.**

(Cambiaríamos la forma de realizar la actividad, de forma colectiva en clase a individual).

En esta actividad, cada alumno pasaría a tener una cartulina por cada emoción y de forma individual deberán escribir en un papel una situación que representase las mismas. La puesta en común no se vería afectada puesto que la plataforma nos da la opción para ello.

- **Diferencia las emociones positivas y negativas.**

(Cambiaríamos la forma de realizar la actividad, de llevarla a cabo en clase, a llevarla a cabo a través de una videoconferencia).

En esta actividad, en lugar de que los alumnos se dividan en grupos cuando consideren que la situación que el profesor dicte los haga sentir mal o bien, deberán poner en el mismo chat de la plataforma una carita sonriente o triste según ellos consideren necesario para cada situación.

- **Película del revés.**

(Cambiaríamos la forma de visualización de la película).

Durante este día, todos los alumnos deberán de ver la película Del revés en casa, ya sea desde cualquier recurso tecnológico, así como PC, Tablet, dispositivo móvil, etc.

Debido a la suspensión de la docencia presencial, considero que la adaptación del proyecto se podría realizar por medio de ClassDojo, por diversas razones, como indiqué anteriormente, esta plataforma contiene múltiples opciones que nos permiten trabajar desde variadas herramientas los diferentes contenidos que se tratan en el programa de Relacionarnos bien.

Además, este tipo de plataforma cuenta con una gran cantidad de ventajas y beneficios por lo cual es interesante emplearla, por ejemplo, motivan la conducta del alumnado, está alcance de todos los estudiantes puesto que su costo es completamente gratuito, se pueden cargar las tareas de los alumnos, los padres y profesores se pueden comunicar a través de esta, permite pasar asistencia, entre otras.

Para concluir, me decanté por utilizar esta aplicación porque pienso que es bastante útil e innovadora, asimismo los alumnos podrán aprender de forma lúdica y esto fomentará el aprendizaje de los mismos, así como también su autonomía, ganas de aprender y un feedback adecuado, constructivo y positivo tanto para los estudiantes como para los docentes. Debemos de sacar el lado positivo a esta situación y a la enseñanza virtual, cuyo objetivo principal será dejar de lado las clases pasivas, aburridas y monótonas.

7. Conclusiones.

Una de las finalidades básicas de la Educación Primaria es fomentar la educación emocional, pues las emociones están presentes en todas las acciones de nuestra vida, son impulsos para actuar y enfrentar la vida en situaciones cotidianas.

Con la realización de este trabajo de fin de grado, he llegado a la conclusión de que, si trabajamos como docentes adecuadamente las emociones, estimularemos a los estudiantes de aprendizajes, tanto para la vida personal como la vida profesional. Las emociones tienen un componente expresivo, pues experimentar una emoción implica expresarla exteriormente, ya sea por la expresión facial, actitudes, movimientos del cuerpo, gesticulación o voz.

Considero que es importante, que durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la etapa de Educación Primaria, prestemos atención a los estados emocionales que surgen, puesto que la responsabilidad recae sobre el propio docente como actor fundamental que enseña una disciplina. Así como también pienso que es fundamental que, en el campo educativo, como docentes o futuros docentes, podamos estimular a los estudiantes para que estos respondan a ciertos acontecimientos o situaciones donde aprendan a manejarse y donde el docente desde el dominio de sus propias emociones pueda colaborar para que el proceso escolar sea una experiencia gratificante para ambos.

En cuanto a la propuesta diseñada se llevará a cabo en un futuro, y a partir de ello podré ver la reacción de los alumnos a las distintas actividades y si estas realmente surten efectos. Personalmente, he disfrutado mucho con la elaboración de este trabajo. Me decanté por esta temática gracias a la experiencia proporcionada durante las prácticas realizadas en el curso anterior, donde esta propuesta se estaba introduciendo poco a poco en la vida del centro, aula, docentes y alumnos. Tras investigar y profundizar en la temática señalada, he podido descubrir multitud de aspectos, conocimientos que antes desconocía y que son fundamentales, útiles y eficaces a la hora de desarrollar una correcta educación emocional en el aula. Además de los múltiples beneficios que esto aporta a la formación de todas las personas y a la vida de las mismas.

Para finalizar, pienso que lo ideal sería trabajar el programa durante todo el curso escolar, de forma que este fuese más completo y enriquecedor para el alumnado, permitiendo así trabajar otros contenidos y conocimientos sobre la educación emocional, pues como dice

el psicólogo y escritor estadounidense Daniel Goleman: *El aprendizaje emocional dura toda la vida.*

8. Referencias bibliográficas.

Ortiz, R. (2007). *Aprender a escuchar: cómo desarrollar la capacidad de escucha activa.* Lulu.

http://www.aprenderaescuchar.es/imagenes/AprenderaEscuchar_Preview.pdf

Barragán, E. Ahmad, R. Morales e Itzel, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanzas e investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

Benites, C.D (2018). *Técnicas cognitivo-conductuales de modelamiento y resolución de problemas, para mejorar las habilidades sociales en estudiantes del noveno año de educación general básica, paralelo “b” de la escuela “18 de noviembre” de la ciudad Loja.* [tesis de maestría, Universidad de Loja].
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20990/1/CRISTIAN-BENITES-CAIGUA.pdf>

Betancourth, S. Zambrano, C. Ceballos, A.K. Benavides, V y Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Psicoespacios*, 11(18), 1-6.

<http://revistas.iue.edu.co/revistasiue/index.php/Psicoespacios/article/view/898/11857>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 25-26.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65.

<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>

Proyecto sobre un programa de competencia emocional: Relacionarnos bien.

Bisquerra, R. Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

https://www.researchgate.net/publication/237039022_Las_competencias_emocionalesC

Buj, M.J., (2014). La educación emocional en el aula. Horsori.

Cano, A. (2010). Ansiedad, estrés, emociones negativas y salud. *Crítica*.

Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Rev cubana Med Gen Integr* 17(6), 2-3.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252001000600011

Dongil, E y Cano, A. (2014). *Habilidades sociales*.
http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf

De Febres, R. (2007). Para crecer en un valor. *Educación en valores*, 1(7), 119.

<http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/v2n8/art14.pdf>

Diez, M. (2015). Didáctica de las emociones en educación. [tesis de tipo de grado, Universidad Computense Madrid].

https://eprints.ucm.es/36517/1/TFGinfan_15_diez_martin_marta.pdf

Duque, J.L. (2012). Emociones e inteligencia emocional: una aproximación hacia su pertenencia y surgimiento en las organizaciones. *Libre empresa*, 9(2), 148-149.

<http://revistasojs.unilibrecali.edu.co/index.php/libre-empresa/article/view/589>

Estévez, E. Martínez, B. Jiménez, T.I. (2009). Las Relaciones sociales en la Escuela: El Problema del Rechazo Escolar. *Psicología educativa*, 15(1), 6-7.

<https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/ed2009v15n1a6.pdf>

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. (2011). Temas para la educación. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1(12), 1-2.

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Fragoso, R. (2015). Inteligencia y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 113-121.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v6n16/v6n16a6.pdf>

Proyecto sobre un programa de competencia emocional: Relacionarnos bien.

Gallardo, P. y Gallardo, J.A., (2009). *Inteligencia emocional y programas de educación emocional*. Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Garaigordobil, M. García de Galdeano, P. (2006). Definición de empatía y diferencias de género. *Empatía en niños de 10 a 12 años*, 18(2), 180-186.
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72718203.pdf>

García, M.C. Domínguez, E. (2012) Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77.

<file:///C:/Users/SANDRA/Downloads/Dialnet-DesarrolloTeoricoDeLaResilienciaYSuAplicacionEnSit-4220133.pdf>

Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*. Kairós.

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. *Pediatría*, 3(0), p. 457-469.

https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf

Ledo, R. (2016). *Las habilidades sociales: hacia la consecución del desarrollo de destrezas socio-emocionales en Primaria*. [Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria]. Universidad de Sevilla.

López, L. (2010). La motivación. *Innovación y experiencias*, (45), p.1-2.

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_32/LAURA_LOPEZ_1.pdf

Mendoza, B. y Maldonado, V. (2016). Acoso escolar y habilidades sociales en alumnado de educación básica. *Ciencia ergo-sum*, 24(2), 109-110.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/104/10450491003/10450491003.pdf>

Monjas, I., (2009). *Cómo promover la convivencia*. Programa de Asertividad y Habilidades sociales (PAHS). CEPE.

Proyecto sobre un programa de competencia emocional: Relacionarnos bien.

Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia: colección de Filosofía de la Educación*, 19 (2), pp. 93-110.

https://www.researchgate.net/publication/318610946_El_constructivismo_como_teor%C3%ADa_y_metodo_de_ensenanza/link/5972b5690f7e9b40169451b8/download

Osorio, K y López A.A. (2014). La Retroalimentación Formativa en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de Estudiantes en Edad Preescolar. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 7(1), 19.
<file:///C:/Users/SANDRA/Downloads/DialnetLaRetroalimentacionFormativaEnElProcesoDeEnsenanza-4704214.pdf>

Pérez, N. y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.

https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/66785/educacion_emocional.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Quispe, M.V. (2017). *La autoestima*. [trabajo de fin de grado, Universidad César Vallejo].

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22594/Quispe_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.ºed.).
<https://www.rae.es/>

Ribes, M.D., (2011). *Habilidades sociales y dinamización de grupos*. MAD, S.L.

Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Waldo Orellana. (Original publicado en 2003).

<http://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>

Rodríguez, F y Santiago, R. (2015). *Gamificación Cómo motivar a tu alumnado y mejorar el clima en el aula*. Grupo Océano.

Ruiz, J. (2015-2016). *Las habilidades sociales: hacia la consecución del desarrollo de destrezas socio-emocionales en Primaria*. [trabajo de fin de grado, no publicada, Universidad de Sevilla]. Repositorio Institucional UN.

Proyecto sobre un programa de competencia emocional: Relacionarnos bien.

Saegesser, F. (1991). *Manual para la construcción y utilización de juegos y ejercicios de simulación en la escuela*. Los juegos de simulación en la escuela. Visor distribuciones, S.L.

Valencia, S.M. García, J. Colunga, S. (2017). Normalistas rurales: La automotivación hacia la implicación docente. *Mikarimin*, 3(3), 2-6.

<http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/836/315>

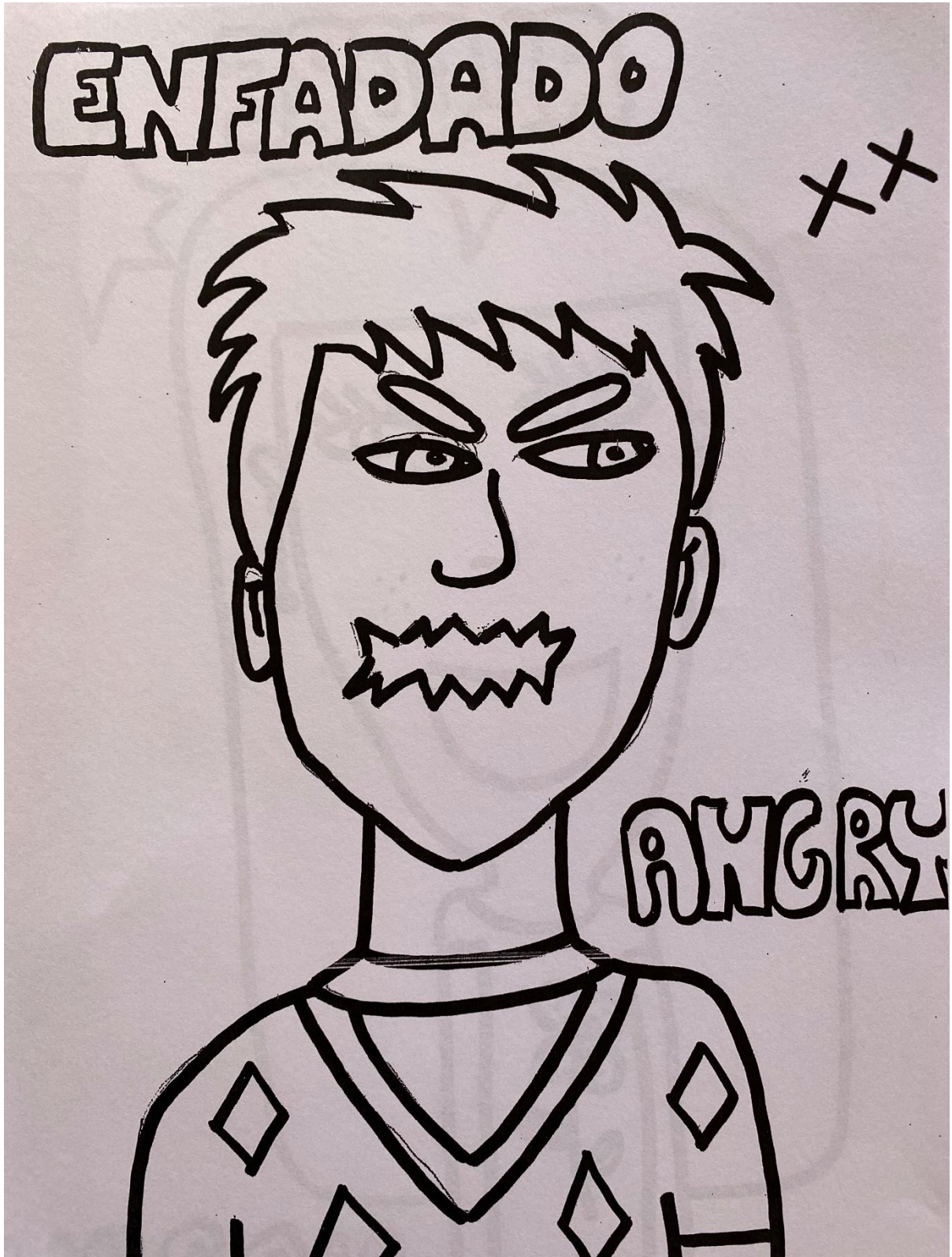
Vivas, M. Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Producción editorial C.A.

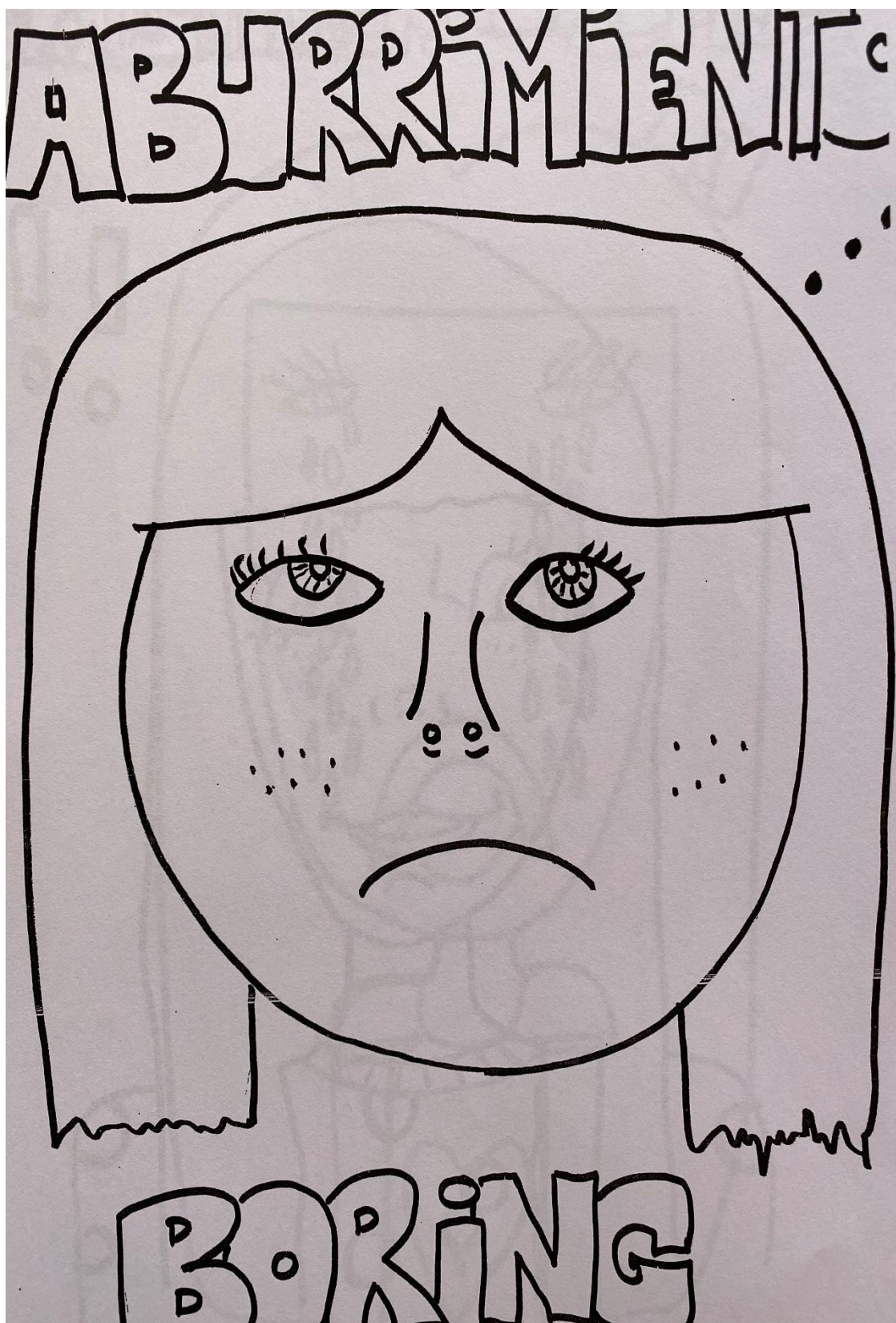
<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/KtbxLwgszPXznmSXtgqkCcGKLtSPFPkBrg?projector=1&messagePartId=0.1>

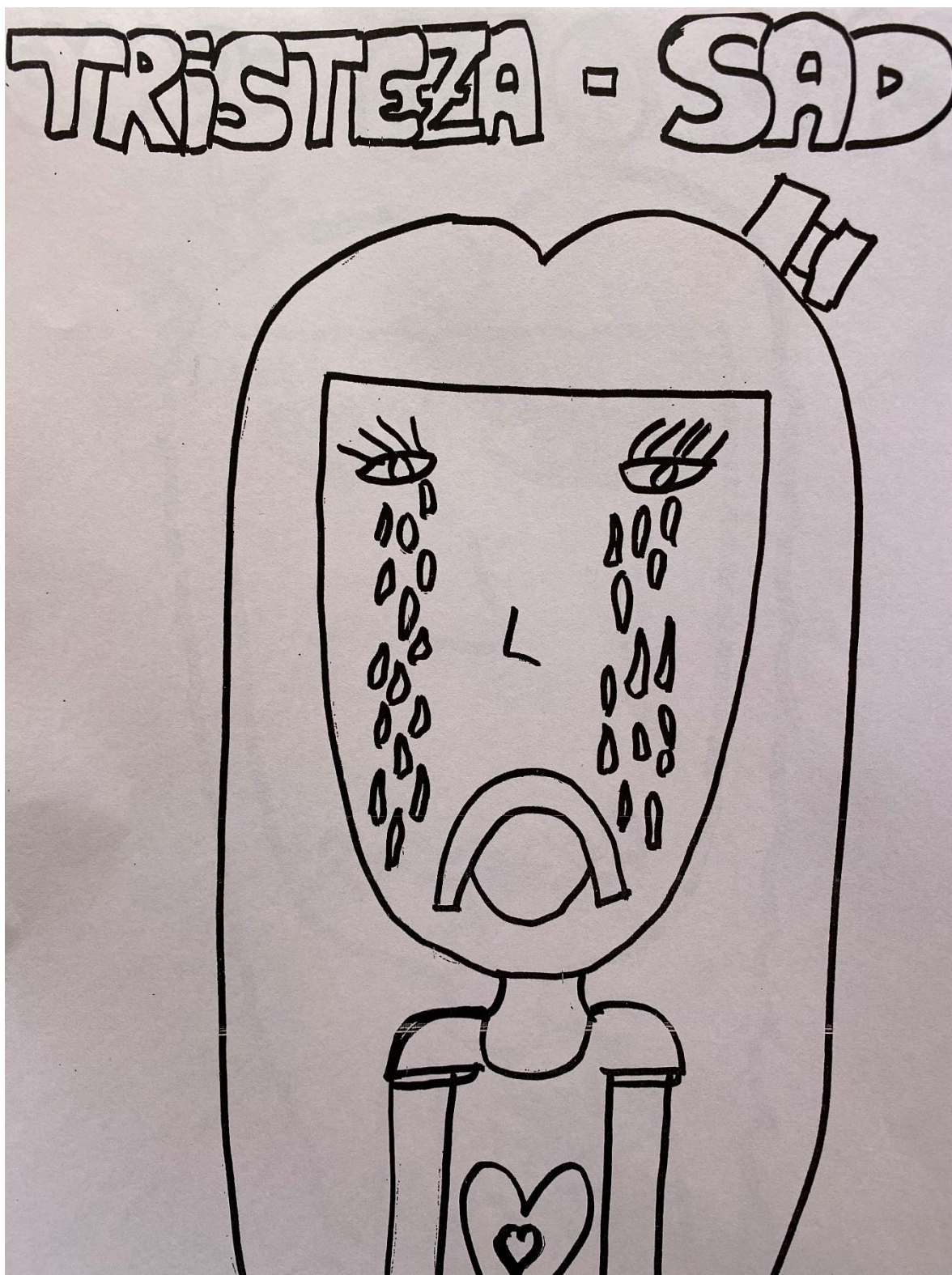
Zavala, M.A. Valadez, M.D. y Vargas, M.C. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 5-7. <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1291/1367>

9. Anexos.

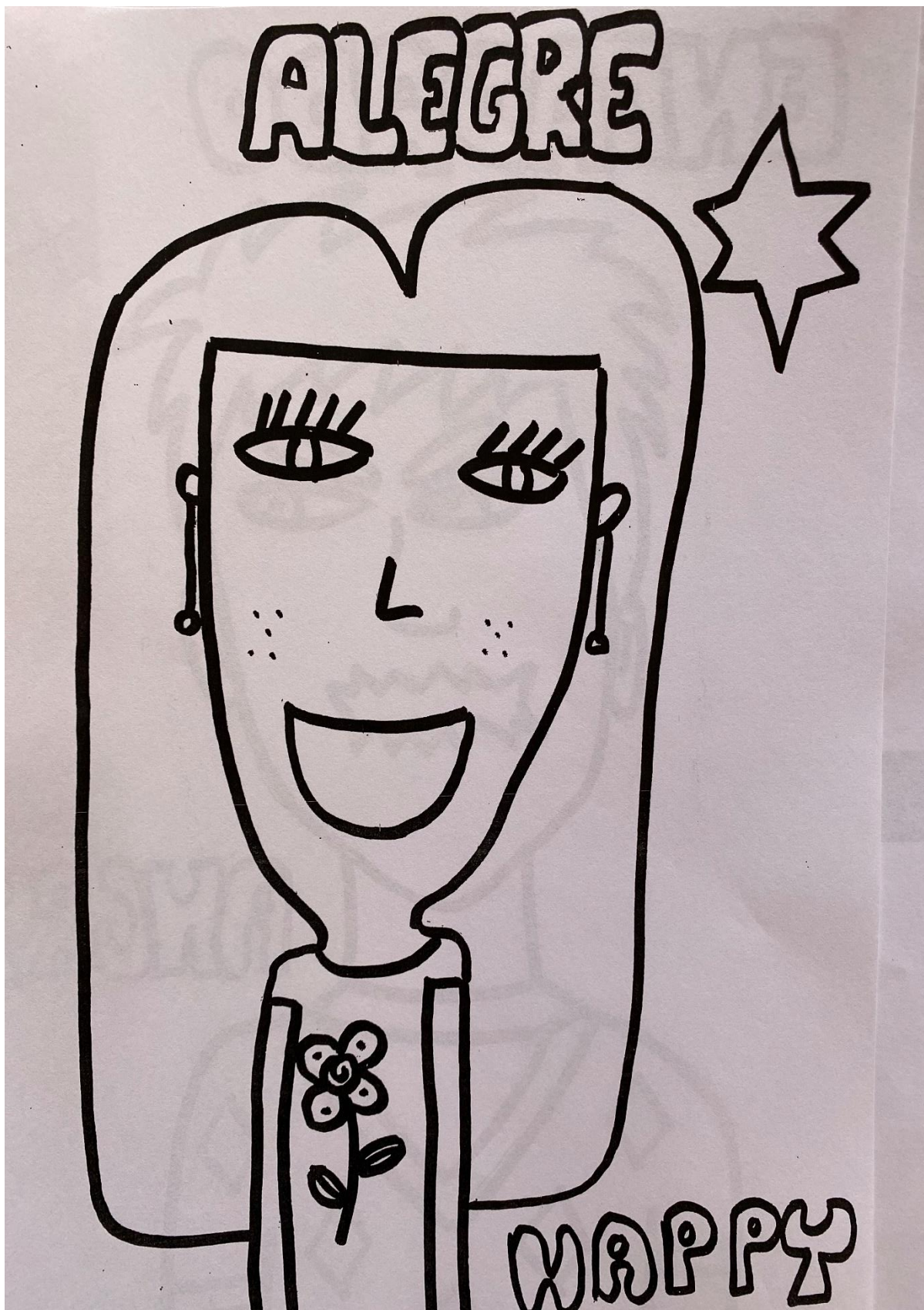
ANEXO 1. ¿QUÉ TE PASA?

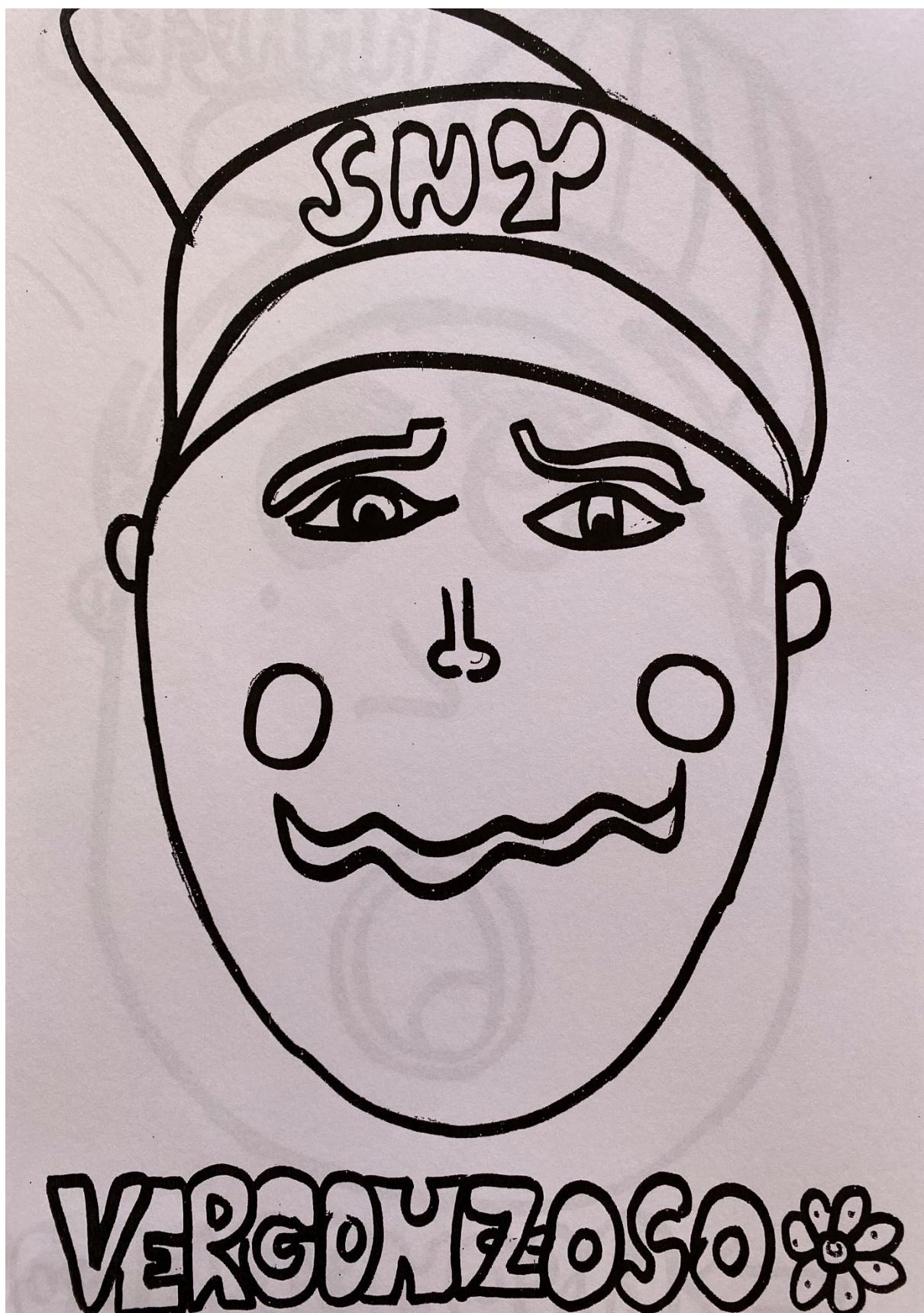


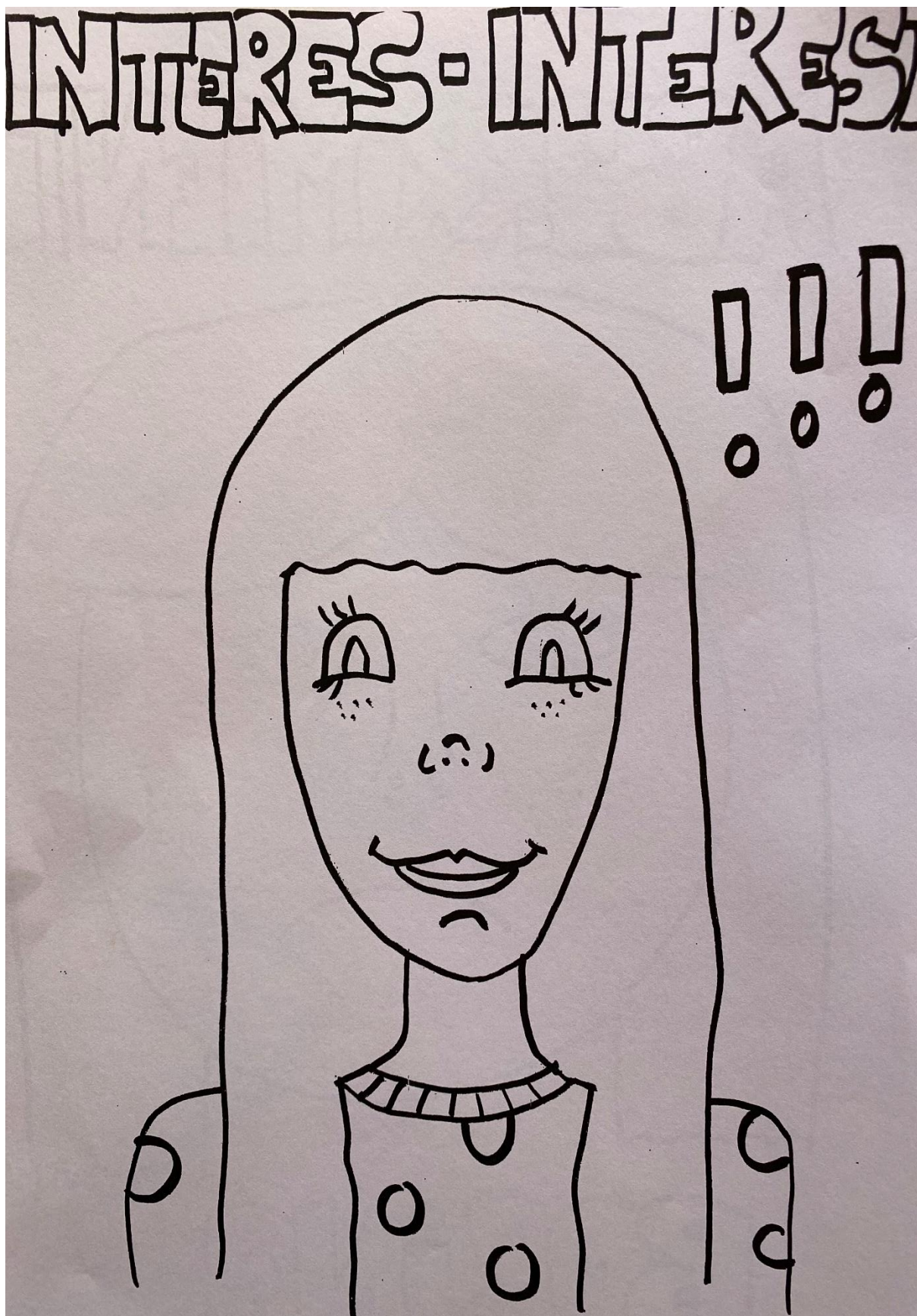

















ANEXO 2. FICHA DE MI ESTADO EMOCIONAL.




Nombre:

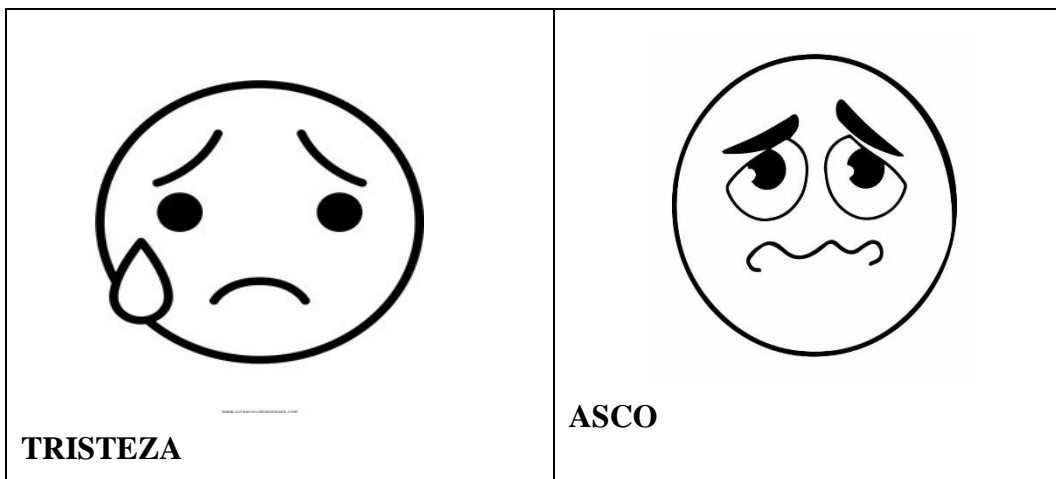
¿En qué emoción es la que más estoy normalmente? Píntala.

| | |
|---|---|
| <p>EMOCIONES BÁSICAS</p> |  <p>guiainfantil.com</p> <p>MIEDO</p> |
|  <p>ALEGRÍA</p> |  <p>RABIA</p> |

| | |
|--|---|
|  <p>TRISTEZA</p> |  <p>ASCO</p> |
|--|---|

¿En qué emoción me gustaría estar más? Píntala.

| | |
|---|--|
| <p>EMOCIONES BÁSICAS</p> |  <p>MIEDO</p> |
|  <p>ALEGRÍA</p> |  <p>RABIA</p> |



ANEXO 3. MI ESTADO HABITUAL DURANTE UN DÍA.

Emociones positivas (estoy bien).

| | | | | | | | | |
|------------|-----------|---------------|---------------------|--------|--------------------|-------------|---------|------|
| Levantarse | Desayunar | Ir al colegio | Clases de la mañana | Comida | Clases de la tarde | Actividades | Deberes | Cena |
|------------|-----------|---------------|---------------------|--------|--------------------|-------------|---------|------|

Emociones negativas (no estoy bien).

ANEXO 4. ÉRASE UNA VEZ.

~La ratona que sabía ladrar~

En la orilla de una granja vivía una familia de ratones integrada por los padres y dos hijos. Una mañana de verano salieron a un día de campo. Los dos hermanitos ratones pidieron permiso a sus padres para ir a jugar un poco más lejos. La señora les dijo que sí pero les recomendó:

—Tengan mucho cuidado, porque por allí anda un gato.

—¿Un gato? ¿Qué es eso? —preguntaron los hermanos.

—Un animal grande con bigotes —respondió el padre mientras veía irse a los pequeños.

Los dos ratoncillos se alejaron llenos de curiosidad por conocer a ese animal bigotudo, pues jamás lo habían visto.

—Me muero de ganas de verlo para divertirme con él —dijo la niña ratona. Andando llegaron hasta la cerca y del otro lado alcanzaron a ver al felino. Éste se acercó y comenzó a mirarlos sin intención de hacerles daño. A los dos hermanos el gato les pareció muy chistoso y comenzaron a burlarse de él, simplemente porque era distinto a ellos. Lo que más les divertía eran sus bigotes y sus orejas paradas.

—Gato flaco, gato flaco, voy a darte para un taco —le decían entre carcajadas. El gato no se movía y sólo los veía fijamente, poco a poco se estaba enfureciendo. De repente, intentó saltar la cerca para ir sobre los ratones. Sin embargo, no lo logró y cayó como un pequeño costal. Los ratoncillos lloraban de la risa.

—Mira cómo temblamos, mira cómo temblamos —lo desafiaban. Pero el minino no se quedó conforme. Intentó saltar una y otra vez hasta que lo logró y empezó a corretearlos. Muy asustados, los ratoncillos se desplazaban a toda velocidad hasta que llegaron donde estaban sus padres.

—¡Papá, mamá, corran, porque el gato viene para acá y nos va a comer! —gritaron a coro. Mamá ratona tenía mucho miedo, pero decidió hacer algo para salvar a su familia. Se paró de manos, esperó al gato y cuando éste llegó lo miró a los ojos. Parecía que en cualquier

momento el gato daría el zarpazo para atraparla, pero entonces ocurrió algo sorprendente. Mamá ratona tomo aire y empezó a ladrar como un feroz perro:

—¡Guau, guau, guau! Muy asustado, el gato salió corriendo de allí y la familia de ratones quedó a salvo. Ya en la noche, cuando todos estaban descansando en sus camas mamá les explicó:

—¿Ya lo vieron? Nunca tenemos que reírnos de las diferencias, sino saber reconocerlas. Si no se hubieran burlado del gato él no les habría hecho nada. Y lo que nos protegió en esta ocasión fue mi conocimiento de los perros. Recuerden que aprender el lenguaje de los demás y respetarlos puede salvarnos la vida.

Preguntas.

- 1) ¿Cómo crees que se sentiría el gato, cuando los ratones se burlaron de él?
- 2) ¿Cómo se sentían los ratones cuando llegaron a casa?
- 3) ¿Qué hubieses hecho tú si fueses la mamá ratona?
- 4) ¿Está bien burlarse de los demás?

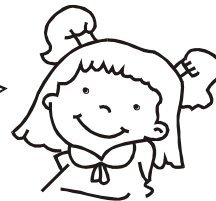
- 5) Comenta una situación en la cual te hayas sentido mal porque alguien se haya burlado de ti.

ANEXO 5. FICHA.

NORMAS DE CONVIVENCIA

Para vivir en armonía es necesario tener un conjunto de normas que deberán ser cumplidas y respetadas.

Recuerda las normas son acuerdos establecidos por el grupo de compañeros.



1. ¡Une con una flecha!



Llegar puntualmente a clases.



Traer todos los útiles.

Levantar la mano para hablar.



Venir aseado a clases.

Dejar el salón en orden antes de irse.



2. Con ayuda de tus compañeros elabora las normas de convivencia del aula y escríbelas:

En nuestro colegio, los profesores y los alumnos trabajan organizadamente, respetando las normas de convivencia.

Es importante tener en cuenta los valores para vivir en armonía para así vivir en paz con los demás.



3. Pupivalores.

Encuentra seis valores importantes para lograr la paz y escríbelos.

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | P | Q | R | S | T | U | V | W | Z | P | X | Y | I | E | F | A |
| L | W | S | O | L | I | D | A | R | I | D | A | D | J | I | J | X |
| L | S | S | T | Q | S | O | R | P | T | P | A | T | A | D | U | U |
| Q | V | O | E | L | D | A | D | I | T | S | E | N | O | H | S | V |
| L | I | A | P | T | J | A | E | I | O | U | I | Z | Y | X | T | W |
| Ñ | J | E | S | O | G | I | T | O | L | E | R | A | N | C | I | A |
| P | G | E | E | F | L | Ñ | H | R | U | T | E | U | O | A | C | S |
| H | O | N | R | A | D | E | Z | N | H | E | R | N | I | T | I | Q |
| J | I | P | R | E | I | A | H | O | N | E | S | T | I | D | A | D |

1. _____ 4. _____

2. _____ 5. _____

3. _____ 6. _____

4. Une con una flecha cada valor con su actitud.

| | |
|---------------|---|
| Solidarios ◦ | ◦ Respetar las cosas de los demás. |
| Honestos ◦ | ◦ Ayudarnos unos a otros. |
| Honrados ◦ | ◦ Decir siempre la verdad. |
| Respetuosos ◦ | ◦ Teniendo buenas relaciones con los demás. |

5. Descubre el mensaje de paz y recuérdalo siempre.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|---|---|---|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| V | 4 | V | 6 | M | 5 | S | | 2 | N | | P | 6 | Z | | Y | | 6 | R | M | 5 | N | 4 | 6 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| C | 8 | L | T | 4 | V | 6 | N | D | 5 | | V | 6 | L | 5 | R | 2 | S | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Clave: A = 6 E = 2 I = 4 O = 5 U = 8



6. Escribe un ejemplo real en el que demuestres los siguientes valores con tus compañeros.

a) Solidaridad:

b) Respeto:


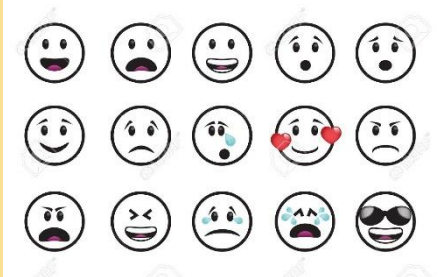
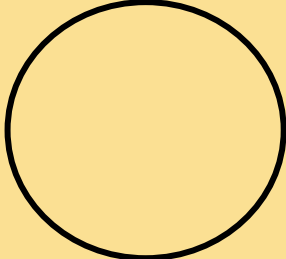
c) Honradez:

d) Honestidad:

e) Justicia:

f) Tolerancia:

ANEXO 6. TRÍPTICO EMOCIONAL.

| (Portada) | (Contraportada) | (Lado interno) |
|--|---|---|
| <p>NOMBRE:</p> <p>☆ _____ ☆</p>  | <p>Describe una situación en la que te hayas sentido:</p> <p>FELIZ →</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>SUSTADO →</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>ENFADADO →</p> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>¿CÓMO TE SIENTES HOY?</p>   |

(Adentro a la izquierda)

... ¡ASÍ SOY YO!

(Adentro al centro)

ENCUENTRA

LAS EMOCIONES

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | L | E | G | R | I | A | D |
| Z | E | W | U | T | Z | F | U |
| N | Ñ | E | K | R | C | V | I |
| E | K | F | M | I | E | D | O |
| U | G | F | E | S | O | S | A |
| G | J | H | S | T | M | L | J |
| R | H | N | H | E | S | E | A |
| S | O | R | P | R | E | S | A |
| E | N | O | J | O | D | G | E |
| V | M | Z | C | U | L | P | A |
| E | G | X | E | X | S | E | H |

VERGÜENZA
ALEGRIA
MIEDO
TRISTEZA
CULPA
ENOJO
SORPRESA

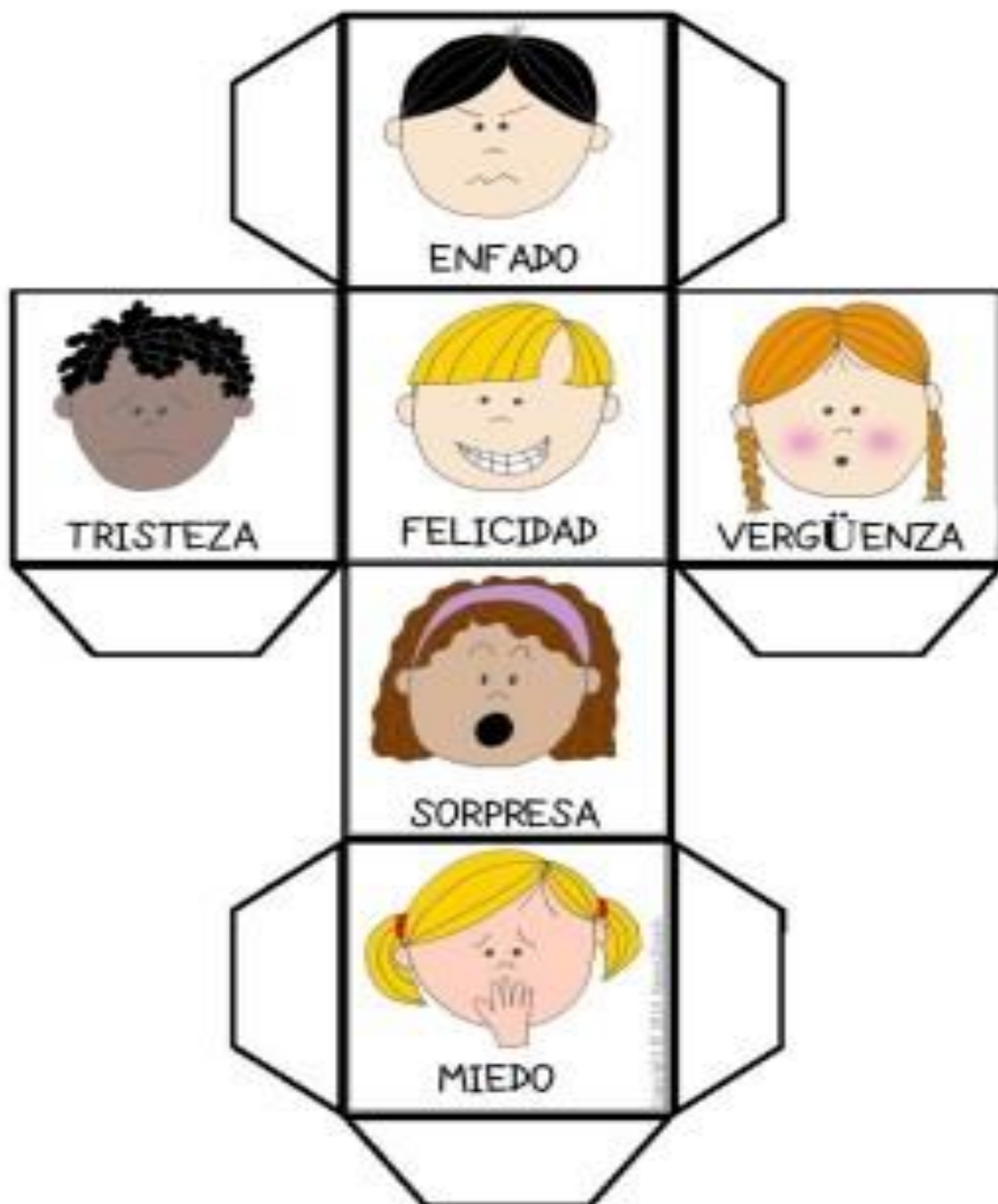
(Adentro a la derecha)

Adivina, adivinanza...

**Lo mejor que tengo
es que no me esperas.
Pero cuando llego, tu
corazón se llena y
fascinado se queda.**

Soy...

ANEXO 7. DADO MÁGICO.



ANEXO 8. DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS.

| | |
|---|------------------|
| Te dan la nota de un examen y estás aprobado. | DESPRECIO |
|---|------------------|

| | |
|---|----------------|
| Tienes que operarte y hay riesgo de gravedad. | ALEGRÍA |
|---|----------------|

| | |
|--|--------------|
| Confiabas mucho en una persona y te ha engañado. | MIEDO |
|--|--------------|

| | |
|---|------------------|
| Veo a la chica que me gusta besando a otro chico. | DESENGAÑO |
|---|------------------|

| | |
|---|------------------|
| Tu mamá te dice que tu perro ha muerto. | VERGÜENZA |
|---|------------------|

| | |
|--|--------------|
| Alguien te demuestra que dijiste una mentira en público. | CELOS |
|--|--------------|

| | |
|---|----------------|
| Jugando golpeo a un compañero sin querer y me insulta fuerte. | ENVIDIA |
|---|----------------|

| | |
|--|------------|
| Mañana tengo examen y aún tengo que estudiar mucho | IRA |
|--|------------|

| | |
|--|--------------|
| Echas de menos a tu hermana que está en Londres. | FOBIA |
|--|--------------|

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Me agobia encerrarme en un ascensor. | TRISTEZA |
|--------------------------------------|-----------------|

| | |
|--|----------------|
| Saco buenas notas y me río de mi compañera suspensa. | AMISTAD |
|--|----------------|

| | |
|---|------------------|
| Hay una persona especial con quien comparto mis alegrías y tristezas. | NOSTALGIA |
|---|------------------|

| | |
|--|-----------------------|
| Tu maestra te dice que posiblemente recibas un premio por tus notas. | ENAMORA-MIENTO |
|--|-----------------------|

| | |
|--|-------------------|
| Tengo un móvil nuevo pero me compro el último iphone 11. | ESPERANZA. |
|--|-------------------|

| | |
|---|-----------------|
| Las vecinas se enfrentan por ser presidentas. | SORPRESA |
|---|-----------------|

| | |
|---|-------------|
| Una mujer rica trata mal a una mujer pobre, | ODIO |
|---|-------------|

| | |
|--|----------------------|
| Te preparan una fiesta y tú no sabes nada. | ABURRIMI-ENTO |
|--|----------------------|

| | |
|--|-----------------|
| No me gusta el fútbol y no echan otra cosa en la TV. | ANGUSTIA |
|--|-----------------|

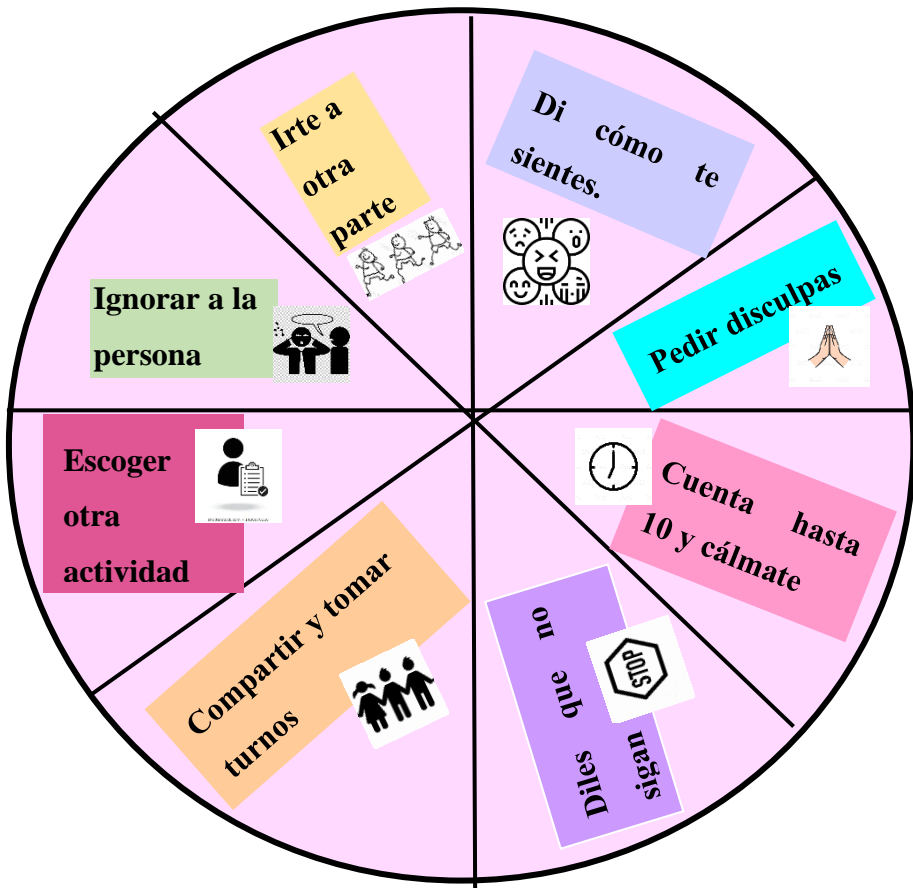
| | |
|--|-------------|
| Solo existe una única persona en mi corazón. | ASCO |
|--|-------------|

| | |
|--|----------------|
| Voy al baño del colegio y veo un vómito. | ORGULLO |
|--|----------------|

| | |
|--|------------------|
| Quieres ir a un campeonato y empiezas a entrenar duro. | CAPRICHOS |
|--|------------------|

| | |
|---|-------------------|
| Mis compañeros no me tienen en cuenta para jugar. | ENTUSIASMO |
|---|-------------------|




ANEXO 9. RULETA DE LAS EMOCIONES.



ANEXO 10. CUESTIONARIO DE PELEAS.

| CUESTIONARIO DE PELEAS | |
|---|---------------|
| Nombre y Apellidos: | Curso: |
| ¿Con quién peleaste? _____ | |
| ¿Cuál fue el motivo? _____ _____ | |
| ¿Porqué empezaste a pelear? (Dos razones) 1) _____ 2) _____ | |
| ¿Pelear soluciona el problema? ___ SI ___ NO | |
| Escribe 3 cosas que cambiarías si esto vuelve a suceder: 1) _____ 2) _____ 3) _____ | |
| ¿Quieres decirle algo a la persona con la que peleaste? | |

¿Cómo te sientes ahora? Colorea.


  

ANEXO 11. LAURA Y SUS AMIGOS.

Nombre:

LAURA Y SUS AMIGOS.

Laura y sus amigos están jugando a un juego de mesa. Laura está perdiendo y cómo no le gusta perder se está enfadando. Al final Laura se enfada, tira el juego al suelo, insulta a todos sus amigos y se va llorando.



¿Crees que Laura tiene un problema?

¿Qué puede hacer Laura?

¿Por qué? ¿Qué puede ocurrir en cada una de estas opciones?

NO PUEDE HACER NADA

RELAJARSE

NO VOLVER A JUGAR

ANEXO 12. ¿AGRADABLE O DESAGRADABLE?

SITUACIONES AGRADABLES O DESAGRADABLES.


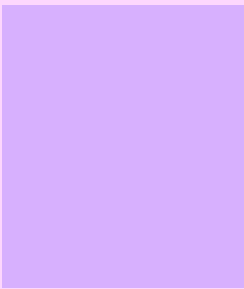
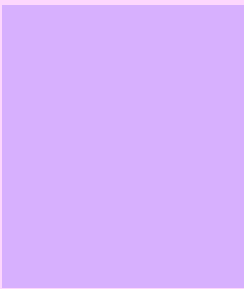

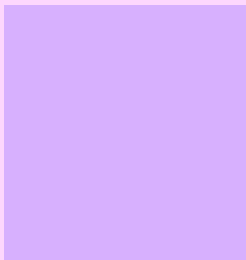
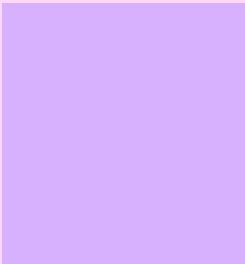
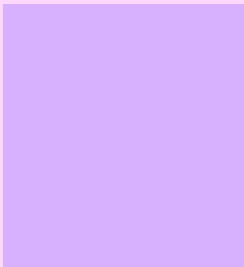
| | |
|--|---|
| Darle un abrazo a tu compañero por el día de su cumpleaños. | Decirle a un compañero “eres tonto, vete a la m...” |
| Hablar en clase mientras la maestra está explicando las tablas de multiplicar. | Tirar una cáscara de naranja en el patio del colegio. |
| Preguntar a una compañera que viene del extranjero si se siente lejos de su familia. | Decirle a un compañero que su padre una mala persona. |
| Decirle al profesor de Educación Física: “tengo el mejor profesor del mundo”. | Contar un chiste machista a mis compañeros de clase. |
| Ayudar a tus compañeros a realizar una actividad que no entienden como se hace. | Darle un susto de mal gusto en clase a un compañero. |

| | |
|---|---|
| | |
| No gritar ni querer llamar la atención cuando salimos de excursión. | Decirle a una compañera que lleva el pantalón roto por detrás siendo mentira. |
| Cambiarse con frecuencia de ropa y ducharse todos los días. | Decirle a la maestra de música que te tiene manía. |
| Acordarte del cumpleaños de tus compañeros sin que ellos te lo digan. | Tirar piedras en el patio a otros niños. |
| Decirle a un amigo o amiga que su casa es muy bonita y sus padres son muy simpáticos. | Cuando pasa algún niño/a por delante de ti y decir: “que feo/a eres”. |
| Acompañar a una amiga a secretaría porque se ha caído en el patio. | Ponerse ropa sudada para ir al colegio. |
| Si tienes un reloj, decir bien la hora a quien te pregunte. | Decirle a algún compañero que no te fíes de él porque es un mentiroso. |

| | |
|--|--|
| Dejar de jugar un partido con tus compañeros porque la maestra te está llamando. | Decirle a una compañera más pequeña que se vaya de allí, si no quiere “cobrar”. |
| Descubrir quien perdió el rotulador rojo que tú te habías encontrado. | Quitarle dinero a tu compañero de la mochila cuando no te ve. |
| No interrumpir a la maestra cuando está hablando con otro profesor. | Ponerles motes a tus compañeros. |
| Cuando te hacen un regalo decir “gracias, me ha gustado mucho”. | Decir mentiras a tus profesores cuando te preguntan por qué no hiciste la tarea. |
| Hacer trampas en un juego de mesa. | Dar las gracias cuando tus compañeros/as te prestan algo. |
| Tirar papeles al suelo para que la limpiadora lo recoja. | Acariciar a un niño de infantil porque se ha caído al suelo y está llorando. |

| | |
|---|--|
| Ver a alguien escupir en clase | Decirles a tus compañeros que tu pondrás la fecha en la pizarra hoy. |
| Hablar en voz baja en el comedor del colegio. | Devolver un libro que te prestaron en buenas condiciones. |
| Ayudar a los profesores a recoger el aula. | Decir a un compañero o compañera que está muy elegante ese día. |
| Sentirse querido o querida. | Sentir vergüenza. |
| Sentir que a uno lo dejan de lado. | Sentirse contento o contenta. |
| Sentir paz después hacer una obra buena. | Sentirse triste. |
| Sentir un enfado muy grande. | Reírte con ganas por un chiste bueno que te contaron. |

ANEXO 13. LA TARJETA DE VISITA.

| TARJETA DE VISITA | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| AFICIONES | TV | RASGOS PERSONALES |
|  | | |
| NOMBRE | | |
|  |  |  |
| VIAJES | OCIO | SATISFACCIÓN |

ANEXO 14. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.

| ASPECTOS A OBSERVAR | SI | NO |
|--|-----------|-----------|
| Asistencia del alumnado a las actividades | | |
| ¿Se dispone de las aulas y espacios previstos para la puesta en práctica? | | |
| ¿Se adecuan los horarios a lo previsto? | | |
| ¿Se dispone de los recursos necesarios para la puesta en práctica de las sesiones? | | |
| ¿Los materiales son adecuados a la edad de los alumnos? | | |
| ¿Los materiales son adecuados para el desarrollo de las actividades? | | |
| ¿Las técnicas empleadas para la realización de las sesiones son adecuadas para la realización de las actividades? | | |
| ¿Hay elementos del proyecto que no funcionen bien? | | |
| ¿Los alumnos asisten a clase? | | |
| ¿Los alumnos prestan atención a las explicaciones? | | |
| ¿Los alumnos muestran interés por las actividades? | | |
| ¿Los alumnos participan en las actividades? | | |
| ¿Se han realizado todas las actividades? | | |
| ¿Los alumnos consiguen lo propuesto? | | |
| ¿Los medios utilizados son los suficientes? | | |

| ASPECTOS A OBSERVAR | SI | NO |
|--|----|----|
| Los contenidos son adecuados a los objetivos | | |
| Los contenidos son adecuados a los alumnos | | |
| Los contenidos son coherentes y cohesionan las actividades | | |
| La metodología propuesta en el desarrollo de las sesiones es adecuada al nivel académico e intelectual de los alumnos | | |
| La metodología se adapta al tiempo del que disponemos para realizar el proyecto. | | |
| Las actividades se adecuan y adaptan a los contenidos | | |
| Las actividades se adecuan y se adaptan a la metodología utilizada | | |
| Las actividades son coherentes con el nivel de desarrollo que tienen los alumnos destinatarios | | |
| Las actividades se pueden aplicar al tiempo que disponemos para realizar el proyecto y a los recursos tanto personales como materiales de los que disponemos | | |
| Las técnicas e instrumentos de los que disponemos se adaptan tanto al alumnado de tercero de primaria como a la metodología que utilizaremos | | |
| Los materiales con los que contamos son suficientes y adecuados a las actividades | | |
| Los materiales con los que contamos se adecuan al nivel intelectual académico de los estudiantes a los que nos dirigimos | | |
| El contexto de trabajo es perfectamente adaptable a nuestras actividades y se adaptan al número de alumnos de los que disponemos | | |
| El proyecto se adapta al tiempo del que disponemos en el centro escolar para realizarlo | | |

| | | |
|---|--|--|
| Las actividades son aplicables a las sesiones que proponemos | | |
|---|--|--|

ANEXO 15. AUTOEVALUACIÓN.

Evaluación del alumnado.

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Cómo se trabaja en equipo?
3. ¿Cómo es la palabra mágica que significa “ponerse en el lugar de otro”?
4. ¿Cuál es el primer paso básico para resolver cualquier conflicto?
5. ¿Qué es lo que más te ha gustado de las clases Relacionarnos bien?
6. ¿Qué es lo que menos te ha gustado de las clases Relacionarnos bien?
7. ¿Qué es lo que más te ha gustado de la seño? ¿Y lo que menos?
8. Si tuvieses que ponerte una nota sobre tu trabajo y aprendizaje en las clases de Relacionarnos bien del 0 al 10, ¿Qué nota te pondrías?
9. Pon nota del 0 al 10 a la seño Sandra según como creas que lo ha hecho.

Evaluación a Sandra por parte del docente.

1. ¿Los contenidos del proyecto son adecuados para el alumnado?
2. ¿Las actividades se adecuan y se adaptan al alumnado?
3. ¿Crees que las explicaciones que daba la seño se adaptaban al alumnado?

4. ¿Crees que las actividades han sido interesantes para el alumnado?
5. ¿Qué es lo que MÁS te ha gustado de las clase que daba Sandra?
6. ¿Qué es lo que MENOS te ha gustado de las clases que daba Sandra?
7. ¿Qué cosas positivas has visto de Sandra durante las clases?

CEIP Hernán Cortés.



Certifica que

El alumno/a _____.

Es un EXPERTO/A en EMOCIONES, gracias a su participación en el Programa de Relacionarnos Bien realizado en el centro durante el curso 2019-2020.

En Sevilla, mayo de 2020.

Firmado

Seño Sandra Delgado.

