



TRABAJO FIN DE GRADO

Proyecto de innovación educativa

Doble Grado en Educación Primaria y Educación Infantil

Alumno: María Riccardi Roca de Togores

Director: Belén Urosa Sanz

Curso: 4º

Fecha: 24 de mayo de 2022

Sentir para vivir

**Modelo para el desarrollo de competencias
emocionales en Educación Primaria.**

ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT Y PALABRAS CLAVES	4
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	6
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONTEXTUALIZACIÓN Y APROXIMACIONES TEÓRICAS ..	8
EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CENTROS EDUCATIVOS.....	22
PROPUESTA DE MODELO DE INTERVENCIÓN EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	27
• Presentación de la propuesta	27
• Fundamentación: Contexto y cursos.....	28
• Objetivos concretos que persigue la propuesta: general y específicos ...	29
• Actividades, recursos y temporalización	30
• Evaluación de la propuesta.....	67
CONCLUSIONES.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS.....	79

RESUMEN/ABSTRACT Y PALABRAS CLAVES

RESUMEN: La educación emocional es una innovación educativa cuyo objetivo es responder a múltiples necesidades personales y sociales que no se atienden en las asignaturas académicas ordinarias. A continuación, se presenta un modelo de intervención para desarrollar las competencias emocionales en los alumnos del primer ciclo de Educación Primaria a través de cinco dimensiones fundamentales que integran el constructo de la competencia emocional según Bisquerra (2003, 2007): la consciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales y las competencias para la vida y el bienestar. Para su aprendizaje, se pone en práctica una propuesta de dieciocho sesiones que buscan fomentar el interés y la motivación del alumnado a partir del diseño de actividades formativas y evaluativas que tengan en cuenta la diversidad del aula, sean multisensoriales, supongan un reto y una novedad para los niños, utilicen recursos artísticos, musicales, narrativos y elementos propios de la actividad física.

PALABRAS CLAVE: competencias emocionales; educación emocional; inteligencia emocional; emoción; consciencia emocional; regulación emocional; autonomía emocional; competencias sociales; competencias para la vida y el bienestar; emociones básicas; emociones secundarias.

ABSTRACT: Emotional education is an educational innovation whose objective is to respond to multiple personal and social needs that are not addressed in ordinary academic subjects. The following is an intervention model to develop emotional competences in students of the first cycle of Primary Education through five fundamental dimensions that integrate the construct of emotional competence according to Bisquerra (2003, 2007): emotional awareness, emotional regulation, emotional autonomy, social competences and competences for life and well-being. For their learning, a proposal of eighteen sessions is put into practice that seeks to promote the interest and motivation of students through the design of formative and evaluative activities that take into

account the diversity of the classroom, are multisensory, pose a challenge and a novelty for children, use artistic, musical, narrative resources and elements of physical activity.

KEY WORDS: emotional competencies; emotional education; emotional intelligence; emotion; emotional awareness; emotional regulation; emotional autonomy; social competencies; competencies for life and well-being; basic emotions; secondary emotions.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Vivimos en un mundo cambiante que exige una constante adaptación por parte del sistema educativo a los nuevos tiempos y necesidades del ser humano.

La educación trata de ofrecer a los alumnos las metodologías, los recursos y los conocimientos necesarios para convertirse en personas competentes y con una formación integral que les permita vivir en este mundo tan variable.

Existen múltiples metodologías para abordar el proceso de la enseñanza y el aprendizaje, diversas asignaturas para formar y educar al alumnado y todo tipo de recursos de innovación educativa para el desarrollo de las sesiones. Se presta atención a muchos aspectos, sin embargo, suele relegarse a un segundo plano la formación personal y emocional de los alumnos, una de las dimensiones fundamentales de la persona. Se pretende educar a los alumnos en cantidad y en calidad, pero no se tiene en cuenta el desarrollo de la competencia principal: el conocimiento y la autorregulación de uno mismo. Esta competencia tendría que ser el principio de cualquier proceso educativo.

Para poder enseñar y aprender teniendo en cuenta el contexto del siglo XXI, es necesario construir una base sobre la que se desarrollaran todas las competencias y conocimientos de los alumnos. Esta base debería centrarse inicialmente en la propia persona, en el autoconocimiento y la autorregulación. Esta consciencia permitiría al ser humano identificar, nombrar y tratar de gestionar sus emociones y sentimientos para poder comprenderse a sí mismo y al entorno.

El ser humano se encuentra en una continua interacción con el mundo y esto hace imprescindible el conocer y reconocer aquello que nos rodea, así como, en primer lugar, conocernos a nosotros mismos. Por ello, antes de tratar de enseñarlo todo, con las últimas tecnologías y métodos, con los mejores recursos y materiales... debemos ayudar a los niños a conocer cómo funciona la mente y cómo los diferentes estímulos tanto internos como externos al ser humano, condicionan la manera de sentir y de vivir de cada persona.

Esta idea no es nueva. Muchos centros educativos ya se han dado cuenta de la importancia que tiene desarrollar principalmente la competencia emocional, pero muchos de ellos nunca llegan a ponerlo en práctica en sus escuelas. La idea está ahí, el profesorado es consciente, pero son pocas las acciones emprendidas para su desarrollo. El resultado final es que no hay avances, los niños crecen sin conocerse a sí mismos y sin saber cómo abordar las emociones en su día a día.

Uno de los principales objetivos de la educación es brindar a la persona la oportunidad de conocerse, de identificar lo que siente y lo que le pasa y de compartirlo con las personas que le rodean. Esta es la competencia principal que debe enseñar y aprender el ser humano y, una vez adquirida, ya se puede dedicar tiempo a desarrollar el resto de los conocimientos y objetivos que permiten al alumnado formarse y contribuir con a la mejora del mundo en el que vivimos.

Por ello, este trabajo pretende ofrecer una nueva perspectiva para educar y desarrollar la competencia emocional en la Educación Primaria. Este Proyecto de innovación tiene como objetivo facilitar aquello que está presente en la mente de todo maestro, pero por falta de tiempo, espacio en el currículo, profesionalidad y conocimientos, nunca se llega a desarrollar en las aulas. No hay hueco en el horario para conocerse a uno mismo y para la introspección. La cantidad de tareas y la constante prisa por abordar todos los contenidos académicos no permiten que se dedique el tiempo necesario a la competencia emocional.

La idea de este proyecto es cambiar la manera de enfocar la enseñanza y el aprendizaje de la educación emocional. Se presenta un modelo que pueda incorporarse en el quehacer diario de los profesores sin que suponga un aumento de su actividad, ni tener que buscar espacios propios dentro del horario escolar. Es posible crear estas bases emocionales en los alumnos con aquello que ya tenemos, lo único que se debe hacer es desarrollar una manera atractiva y dinámica de hacerlo y ponerlo en práctica de manera transversal en el sistema educativo. Si se cambia la perspectiva de la educación emocional, se logrará un cambio en la sociedad. Una sociedad en la que sus ciudadanos sean capaces de lidiar con ellos mismos, con lo que les rodea y con los demás.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONTEXTUALIZACIÓN Y APROXIMACIONES TEÓRICAS

Las emociones ejercen un gran influjo en el comportamiento del ser humano y determinan su vida. Además, despiertan sentimientos que demuestran que las personas no somos neutras, sino que somos seres conscientes y emocionales. De este modo, primero surge la emoción y después el sentimiento. Una misma emoción puede provocar diferentes sentimientos en las personas. Para ello, en primer lugar, es necesario entender qué son las emociones.

Hockenbury & Hockenbury (2007) indican que la emoción es un estado psicológico complejo compuesto por tres aspectos: la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica y la respuesta de comportamiento o expresiva.

Según estos tres componentes, en primer lugar, las emociones son experiencias subjetivas ya que no existe una manera concreta de experimentar una emoción. Además, cada emoción puede darse ante momentos y situaciones diferentes según la vida y el entorno de la persona.

Por otro lado, las emociones pueden provocar diferentes reacciones fisiológicas además de psicológicas. Estas reacciones físicas son controladas por el sistema nervioso simpático, una rama del sistema nervioso autónomo que se encarga de dominar las respuestas involuntarias del cuerpo. De este modo, una respiración rápida, un temblor en las manos o un ritmo cardíaco acelerado, serían respuestas físicas del cuerpo ante una emoción.

Por último, el tercer componente provoca una respuesta conductual de la persona. Es mucho el tiempo que se le dedica a interpretar las diferentes expresiones emocionales del ser humano. Esta capacidad de entender y traducir las emociones ajenas y propias, así como de gestionarlas y generar una respuesta ante ellas, está fuertemente relacionada con la inteligencia emocional de Goleman (1995) de la que más tarde se hablará.

Existen otros autores que ofrecen significados diferentes al término "emoción". De este modo, Bisquerra (2000) indica que las emociones son un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que produce una respuesta organizada. Esta respuesta se genera habitualmente ante acontecimientos tanto de carácter externo como interno a la persona. Por ello, podría decirse que las emociones son una serie de impulsos que conllevan reacciones automáticas.

Uno de los principales objetivos de las emociones es el de permitir al individuo adaptarse al medio y vivir en contacto con el entorno y con él mismo. Este proceso de enseñar al hombre a interactuar con el medio y a saber responder a los diferentes estímulos, se consigue a través de la educación emocional.

Bisquerra (2009) explica que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente cuyo objetivo es potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un aspecto esencial del desarrollo del ser humano que busca capacitarle para la vida y cuya finalidad es la de aumentar el bienestar personal y social.

En este proceso de educación emocional se debe tener en cuenta la gran importancia del concepto "competencia". El informe Delors (1996) indica que la competencia es el aprender a conocer, aprender a ser, aprender a vivir juntos y aprender a hacer. Estos son cuatro pilares fundamentales de este informe donde el "saber ser" e incluso el "saber vivir juntos", se relacionan directamente con el enfoque emocional.

Por otro lado, Bisquerra y Pérez (2007) conciben la competencia como una capacidad para movilizar de manera correcta un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para la realización de distintas actividades con un cierto nivel de calidad y eficacia. De este modo, la competencia emocional engloba todos los componentes de cualquier competencia, los cognitivos, los afectivos y los conductuales que se manifiestan en el saber hacer de las personas que se dirige hacia el bienestar personal y social. Para desarrollar esta competencia emocional que se basa en una

interacción entre la persona y el ambiente, es necesario una educación emocional. Es decir, un proceso de formación constante que capacite y forme al alumnado para ser emocionalmente competentes para la vida.

Por último, cabe destacar la importancia de la inteligencia emocional en el campo de la educación emocional. La inteligencia emocional es un término que surge desde el campo de la Psicología a finales del siglo XX con el artículo de *Emotional Intelligence* de Salovey y Mayer (1990) y continua su desarrollo con la publicación de *Emotional Intelligence* por parte de Goleman (1995). Esta inteligencia surge de cuatro habilidades básicas según Mayer y Salovey (1997): una primera habilidad para valorar, percibir y manifestar las emociones de manera exacta, una segunda habilidad para acceder y/u originar sentimientos que faciliten el pensamiento; una tercera habilidad para entender las emociones y el conocimiento emocional y una cuarta habilidad para regular las emociones y favorecer un crecimiento emocional e intelectual.

Por otro lado, para Goleman (1995), la inteligencia emocional cumple con el siguiente esquema: conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a unos mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones.

Existe una relación entre el trabajo sobre la inteligencia emocional de Goleman (1995) y las inteligencias múltiples de Gardner (1993). Este autor diferencia siete tipos de inteligencias: la cinético-corporal, la lógico-matemática, la lingüística, la musical, la espacial, la intrapersonal y la interpersonal.

La inteligencia interpersonal es aquella que hace referencia a la capacidad para establecer relaciones con los otros. En cuanto a la inteligencia intrapersonal, es aquella que implica el conocimiento de uno mismo y todos los procesos que se relacionan con ello, como la autorregulación, la automotivación o la autoconfianza. Por ello, la unión de estas dos inteligencias de Gardner (1993) es semejante al concepto de inteligencia emocional de Goleman (1995). Ambos autores buscan un conocimiento interior y exterior del individuo para permitirle vivir en armonía y en sociedad.

En definitiva, existe una relación directa entre la inteligencia emocional, las competencias emocionales y la educación emocional. Coincidimos con Bisquerra (2007) que el término inteligencia emocional es más propio del campo de la psicología y hace referencia a la capacidad de un sujeto como posibilidad y el de educación emocional, que es propio del ámbito educativo, se enfoca al desarrollo de ese potencial, dirigiendo su actividad hacia la adquisición de competencias emocionales.

A lo largo de la historia, el ser humano ha sido capaz de establecer vínculos entre el mundo exterior y su propia persona. Nuestra especie se ha desarrollado y ha evolucionado gracias a un conjunto de emociones que han desencadenado unos sentimientos que permiten al ser humano saber algo acerca de sí mismo y de la situación. Gracias al proceso de introspección, el ser humano crea consciencia de cómo se siente y de la realidad que le rodea. Las emociones básicas o primarias son aquellas que hacen posible que exista una serie de emociones universales y propias de todas las personas. De estas emociones básicas nacen las emociones complejas (o secundarias) que se agrupan en torno a la emoción básica a la que pertenezcan.

No existe una única teoría sobre los tipos de emociones primarias que existen, cada autor ha hecho su propia clasificación. Paul Ekman y Friesen (1978) identifican seis emociones básicas que derivan del estudio que realizaron estos autores con diferentes culturas y países del mundo, llegando a establecer que todos los seres humanos (independientemente de su cultura o lugar de procedencia) compartimos seis emociones básicas y que además las manifestamos a través de la expresión facial.

Tabla 1. Emociones básicas de Ekman y Friesen (1978) y su significado

Emoción básica	Significado
Miedo	Una forma de inquietud originada por la percepción o el sentimiento de amenaza, peligro o dolor.
Ira	Sensación de enfado o indignación al ser ofendido.
Tristeza	Sentimiento de infelicidad o desgracia.
Alegría	Implica una sensación de satisfacción y bienestar.
Asco	Intenso desagrado o incomodidad hacia lo repugnante y repulsivo.
Sorpresa	Asombro o malestar ante una situación inesperada.

Goleman (2015) determinó que existen las emociones primarias que se encuentran integradas en nuestro ADN y las secundarias que varían según las experiencias aprendidas de cada ser humano. Al igual que Ekman, propuso seis emociones básicas: miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa y aversión. En cuanto a las emociones secundarias, Goleman indica que no son comunes para todas las personas, es decir, estas emociones son aprendidas y suelen ser una combinación de dos o más emociones básicas. Por ejemplo, los celos (emoción secundaria) son el resultado de la mezcla del miedo y el amor.

Por otro lado, Goleman expresa que las emociones secundarias se aprenden al interactuar con la sociedad y el entorno y que no presentan unos rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción. De este modo, estas emociones pueden pasar desapercibidas o ser disimuladas como, por ejemplo, los celos.

Sin embargo, basándose en las emociones básicas de Ekman y Friesen (1978), Hoffman (2013), identifica lo que él denomina emociones secundarias: feliz, triste, excitado, aburrido, interesado, enojado, disgustado, tranquilo, tonto, solo,

asustado, seguro, avergonzado, tímido, seguro de sí mismo, preocupado, celoso, satisfecho y sintiéndote mejor.

Para educar en las competencias emocionales es importante conocer el desarrollo evolutivo de los niños. Esto determinará la manera en la que se abordarán los contenidos para enseñar y aprender las emociones. Del mismo modo, es importante conocer el desarrollo evolutivo para saber cómo las personas adquieren, conservan y desarrollan los conocimientos. Por ello, la Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget ayudará a entender en qué momento evolutivo se encuentra el niño según la edad que tenga.

Piaget indica que la capacidad cognitiva y la inteligencia del ser humano se relacionan de manera directa con el medio social y físico. Según Piaget (1990) la evolución y la adaptación (que para él supone un equilibrio entre el organismo y el medio) de las funciones y procesos psicológicos de las personas se realizan a partir de procesos de asimilación y acomodación. Estos conceptos son dos capacidades innatas que por factor genéticos se desarrollan ante diferentes estímulos en determinadas etapas o estadios de desarrollo. La asimilación es el proceso por el cual la nueva información se adapta a los esquemas ya existentes de la persona. La acomodación implica la modificación de los esquemas para acomodarse a una nueva información. Es el proceso por el que el sujeto se ajusta a condiciones externas.

Para el desarrollo cognitivo, Piaget e Inhelder (1982) establecen cuatro períodos diferentes: período sensoriomotor (primeros dos años de vida), período pre-operacional (de 2 a 7 años), período de las operaciones concretas (de 7 a 12 años) y período de las operaciones formales (12 años hasta la madurez). Cuando trabajamos con alumnos de primer ciclo de Educación Primaria, nos interesan fundamentalmente el período pre-operacional y el período de las operaciones concretas ya que son aquellos en los que se encuentran los alumnos de primero y segundo de Primaria.

Período pre-operacional (2 a 7 años): Tienen lugar el inicio de las funciones simbólicas y aparece la adquisición de la representación mental, pero es

necesario que siga actuando de manera física para conseguir soluciones. Dentro de este período existen dos etapas diferentes. La etapa pre-conceptual (2 a 4 años) y la etapa intuitiva (4 a 7 años). La etapa intuitiva es la más cercana a la edad de los niños del primer ciclo de Primaria. En ella, el niño empieza a relacionarse con las personas, especialmente con sus iguales. Actúan a través de un pensamiento egocéntrico y se manifiesta el pensamiento prelógico. Estos niños tienen mucha curiosidad por descubrir y conocer y es común que atribuyan ciertos sentimientos y pensamientos humanos a objetos. Este hecho es conocido como "animismo". El ensayo y el error les hace descubrir de manera intuitiva las relaciones correctas.

Período concreto (7 a 12 años): Durante este período el niño utiliza el pensamiento lógico solo en situaciones concretas. Su lógica tiene aún ciertas limitaciones, es decir, el pensamiento abstracto aún es escaso y se resuelven los problemas con el objeto en el campo presente. Además, en esta etapa las relaciones sociales son cada vez más complejas.

Estas serían las características principales respecto al desarrollo evolutivo de un niño de entre 6 y 8 años. Es imprescindible saber bien en qué etapa del desarrollo se encuentra el alumno, así como sus conocimientos previos. Por otro lado, tal y como indica Freire (2010) se debe conocer y acompañar cada circunstancia y realidad del niño. Esto ayudará a un docente a acercarse a su manera de pensar y a identificar lo que sabe y cómo lo sabe.

Los avances de la neurociencia han demostrado que las cuestiones emocionales son esenciales para que se produzca el aprendizaje. Mora (2017) indica la importancia que tiene la curiosidad para que se den la emoción y el aprendizaje, señala que sólo puede aprenderse aquello con lo que nos emocionamos, que amamos. Aquello que es diferente y que sobresale en el entorno, es aquello que enciende la emoción. Al mismo tiempo, esta emoción provocada por la curiosidad genera un foco de atención, un aspecto fundamental para que se de el conocimiento. En definitiva, la curiosidad despierta el deseo de la búsqueda de conocimiento. Nadie aprende de forma abstracta, se aprende aquello que motiva

y emociona. Por ello, generar emociones en el aula ayudará a los alumnos a conocer, comprender, controlarse y, además, a aprender.

Gracias a los estudios realizados y a la neurociencia, se ha demostrado que es en el sistema límbico donde los estados de ánimo adquieren un papel importante. En él se encuentran estructuras cerebrales como el hipocampo, el hipotálamo, la amígdala cerebral y el tálamo. En definitiva, el sistema límbico es la zona cerebral donde nace las emociones.

Para poder educar la competencia emocional de los alumnos es fundamental una formación previa por parte de los maestros. No es posible enseñar a conocer, comprender y controlar las emociones si el que enseña lo desconoce y no tiene experiencia y formación en ello. Por este motivo, cada vez son más los estudios que demuestran la necesidad de desarrollar programas para formar al profesorado en habilidades emocionales e inteligencia emocional. Además de adquirir los conocimientos y recursos necesario para trasladarlos a la enseñanza, esta formación permite a los propios maestros prever su estrés y mejorar su salud y bienestar tal y como indican Castejón, Martínez y Pertegaz (2011).

Un buen docente es aquel que no solo debe comunicar al enseñar, sino también tener una experiencia fuerte, sólida y crítica en investigación científica o humanística. Debe ser capaz de expresar emocionalmente lo que sabe. Siempre está más allá de lo que aportan los libros de texto, son los llamados "profesores excelentes". Profesores que iluminan más allá que la asignatura que enseña (Mora, 2017). Es importante que los maestros sean capaces de iluminar a sus alumnos, de enseñarles, como indica Mora, más allá de lo académico y ayudar a su alumnado en su formación para que se integre en el mundo en el que vive. Este es el papel fundamental de la educación emocional, enseñar y apoyar al alumno para que crezca sabiendo dominar lo que se siente, sin dejar que aquello que siente tome el control de su vida.

Otra aportación de la neurociencia que tiene un efecto directo en el ámbito educativo, y es importante que el profesorado conozca, es el descubrimiento de

las neuronas espejo. Barrios-Tao (2016), Catmur (2017), Heyes (2014) y Pineda-Alhucema (2016) indican que estas neuronas se activan al observar la conducta y el comportamiento de las personas. Son las que se encargan de la comprensión a los demás, de los procesos empáticos y de aquellos aprendizajes producidos por imitación, o por el hecho de imaginarse a otras personas realizando una acción. La activación de estas neuronas se produce en las situaciones de interacción social.

Este descubrimiento ha sido fundamental en el mundo de la educación ya que el maestro debe ser un modelo de identificación y referencia para el alumnado. Se debe poder aprender de él y con él, no solo comportamientos y procedimientos por imitación, también actitudes y valores como señala la neurociencia. Por ello, según Urosa (2021), es necesario que el docente desarrolle estas habilidades emocionales, pero también debe saber utilizarlas en el aula, en su práctica profesional, y por ello debe desarrollar lo que se puede llamar Competencia Emocional Docente. Esta competencia le permite percibir sus emociones, también las de su grupo de clase y las de sus alumnos individuales. Le permite utilizar estrategias y recursos educativos que fomentan el interés y la motivación de los estudiantes.

El GROPE (Grup de Reserca en Orientació Psicopedagògica) que creó Bisquerra en 1997, trabaja sobre la educación emocional, con el objetivo de mejorar el desarrollo de competencias emocionales en diferentes áreas. Bisquerra (2003, 2007) hace una operativización del constructo de Competencia emocional y establece cinco dimensiones fundamentales en él: Consciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Inteligencia interpersonal y Habilidades para la vida y el bienestar.

Siguiendo a Bisquerra (2003) podemos describir estas dimensiones de la siguiente manera:

- **Consciencia emocional:** Es la capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Incluye la destreza para percibir el clima emocional en los diferentes

contextos que se puedan dar. Incluye las siguientes subdimensiones:

- *Toma de consciencia de las propias emociones*: Ser capaz de percibir las emociones y sentimientos propios, así como de identificarlos y etiquetarlos.
 - *Dar nombre a las emociones*: Uso de vocabulario y expresiones emocionales idóneas para expresar las emociones.
 - *Comprensión de las emociones de los demás*: Ser capaz de distinguir las emociones y los sentimientos de las otras personas. Además, de involucrarse de manera empática en sus vivencias emocionales.
- **Regulación emocional**: Manejo de las emociones de manera adecuada. Conlleva tomar consciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento. Supone, además, desarrollar estrategias de afrontamiento, así como la habilidad para autogenerar emociones positivas. Sus subdimensiones son:
 - *Tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*: Los estados emocionales repercuten en el comportamiento y éste en las emociones. Todo ello puede regularse a través del razonamiento y de la consciencia, es decir, a través de la cognición.
 - *Expresión emocional*: Ser capaz de expresar las emociones de manera correcta. Comprensión de que no es necesario que el estado emocional interno se corresponda con la expresión externa en uno mismo y en los demás. Comprensión del impacto de las propias emociones en los otros. Sencillez a la hora de mostrar los estados emocionales a sí mismo y a los demás.
 - *Regulación emocional*: Ser capaz de regular las emociones y los sentimientos propios. Habilidad para regular la impulsividad (por ejemplo, violencia o ira), tolerar la frustración (para prevenir emociones negativas como la ansiedad o el estrés), etc.
 - *Habilidades de afrontamiento*: Poseer las destrezas necesarias para enfrentarse a las emociones negativas a través de

diferentes técnicas de autorregulación con el fin de mejorar la intensidad y la duración de estas emociones.

- *Competencia para autogenerar emociones positivas*: Habilidad para generar emociones positivas que permitan disfrutar de la vida y discernir los estados emocionales negativos. Ser capaz de fomentar el propio bienestar para mejorar la calidad de vida.
- **Autonomía emocional**: Conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional en las que se incluyen las siguientes subdimensiones:
 - *Autoestima*: Imagen positiva de sí mismo, satisfacción y buena relación con uno mismo.
 - *Automotivación*: Ser capaz de motivarse a uno mismo y de implicarse de manera emocional en determinadas actividades de la vida en el ámbito personal, social, profesional, etc.
 - *Actitud positiva*: Habilidad para tener una actitud positiva frente a la vida y frente a la construcción del propio yo y de la sociedad. Tener optimismo para afrontar los retos diarios y tener buenas intenciones.
 - *Responsabilidad*: Adquirir comportamientos seguros, saludables y éticos. Responsabilizarse en la toma de decisiones con independencia de la actitud que se pueda dar: negativa o positiva.
 - *Autoeficacia emocional*: La persona se percibe a sí misma como lo desea. El individuo acepta su propia experiencia emocional y muestra su autoeficacia emocional cuando esta, está en consonancia con los propios valores morales.
 - *Análisis crítico de normas sociales*: Ser capaz de evaluar de manera crítica los mensajes de la sociedad, de la cultura y de los medios de comunicación.
 - *Resiliencia*: Afrontar las diversas situaciones difíciles que la vida puede presentar.
- **Competencias sociales (Inteligencia interpersonal)**: Ser capaz de establecer y mantener relaciones positivas con los demás. Implica el dominio de las siguientes habilidades:

- *Dominar las habilidades sociales básicas:* Escuchar, dar las gracias, pedir por favor, pedir perdón, saludar, despedirse, etc.
- *Respeto por los demás:* Aceptación de las diferencias individuales y grupales y apreciar los derechos de todas las personas.
- *Practicar la comunicación receptiva:* Habilidad para percibir los mensajes con precisión tanto de la comunicación verbal como no verbal en los demás.
- *Practicar la comunicación expresiva:* Comenzar y mantener conversaciones. Ser capaz de expresar las emociones y los sentimientos con claridad a través tanto de la comunicación verbal como no verbal.
- *Compartir emociones:* Ser consciente de que la estructura y el origen de las relaciones dependen del grado de inmediatez emocional, sinceridad expresiva y el nivel de reciprocidad en la relación.
- *Comportamiento pro-social y cooperación:* Habilidad para compartir situaciones entre dos personas o en grupo. Establecer comportamientos de respeto y amabilidad con los otros.
- *Asertividad:* Ser capaz de expresar emociones, sentimientos, deseos y opiniones de manera amable, directa, adecuada y clara. Enfrentarse a la presión de grupo y no dejar que esta influya en las ideas propias. Actuar de una manera que no afecte a los derechos de las otras personas.
- *Prevención y solución de conflictos:* Habilidad para adelantar, identificar o hacer frente a conflictos y problemas sociales. Anticiparse, valorar riesgos y actuar en situaciones que requieren una solución o una decisión. Al producirse los problemas, enfrentarse con una actitud positiva y hacer aportaciones constructivas. Ser capaz de negociar de forma pacífica y teniendo en cuenta la perspectiva y los estados emocionales de los demás.

- *Capacidad de gestionar situaciones emocionales:* Habilidad para regular y apaciguar las emociones de los demás.
- **Competencias para la vida y el bienestar:**

Entre los aspectos que se encuentran en esta dimensión se encuentran los siguientes:

 - *Fijar objetivos adaptativos:* Establecer objetivos realistas y positivos.
 - *Toma de decisiones:* Toma de decisiones en situaciones de la vida diaria (personal, familiar, profesional, etc.). Ser responsable con las decisiones tomadas teniendo en cuenta aspectos sociales, éticos y seguros.
 - *Buscar ayuda y recursos:* Ser capaz de pedir apoyo o ayuda a los demás y saber utilizar de manera correcta los recursos disponibles.
 - *Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida:* Implica ser consciente de los derechos y deberes propios y de los demás. Desarrollo de un sentimiento de pertenencia, solidaridad, respeto y compromiso con la sociedad. Actuar de manera cívica y respetar las diferencias entre las personas. La ciudadanía comienza en un contexto local y crece a contextos más amplios y generales.
 - *Bienestar subjetivo:* Desarrollar un bienestar subjetivo y transmitirlo a las personas del entorno. Participar en el bienestar de la sociedad.
 - *Fluir:* Originar experiencias positivas para la vida.

El trabajo en Educación Emocional con los alumnos implica trabajar en todas estas dimensiones a lo largo de su formación, haciendo hincapié en los aspectos o subdimensiones que los niños y las niñas deberían adquirir o desarrollar. Este trabajo debe incorporarse de forma transversal, en la medida de lo posible, en las áreas del currículo y no en un área específica. Debería formar parte tanto de los contenidos y habilidades a adquirir por los alumnos como de los modos y maneras de enseñar del maestro. Es fundamental trabajar cuanto antes, las etapas iniciales del desarrollo son fundamentales en el desarrollo neuronal de

los niños y además es la etapa donde las personas estructuramos nuestros conocimientos básicos para seguir desarrollándonos en las áreas cognitivas, afectivas y relacionales.

El trabajo individualizado de un solo profesor no debería ser la manera de llevar a cabo una buena Educación Emocional, es necesario que este objetivo forme parte de la actividad del claustro del centro y es necesario que se puedan desarrollar de forma progresiva teniendo en cuenta las etapas evolutivas de los niños.

El auge en el desarrollo de esta orientación educativa, parte de los primeros estudios sobre inteligencia emocional de Salovey, Mayer y Goleman, de la década de los noventa del siglo pasado, hasta la actualidad con toda la evidencia empírica sobre el funcionamiento del cerebro y los procesos de aprendizaje que aportan las investigaciones en neurociencia en donde las emociones son un elemento esencial para el aprendizaje.

Durante este tiempo ha habido un número importante de experiencias de incorporación del trabajo en emociones en centros educativos, en el siguiente apartado señalamos algunos de los más sólidos.

EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CENTROS EDUCATIVOS.

Como hemos indicado, existen diferentes proyectos de Educación emocional que se desarrollan en los centros educativos. Son empresas o programas determinados los que se encargan de ofrecer formación en competencias emocionales al profesorado o al alumnado. A veces, es el centro el que desarrolla su propio programa para enseñar y aprender las emociones. El objetivo es permitir a todos aquellos que enseñan y aprenden a través de estos cursos, a conocer, comprender y controlar sus emociones y sentimientos.

Son muchos los programas que se han desarrollado para atender a la Inteligencia Emocional, que como ya hemos indicado, tiene su traslación como Educación emocional o socio emocional en las escuelas. Pocos de ellos se han llegado a desarrollar de forma completa y otros han causado dificultades a la hora de evaluarlos de manera objetiva y científica. El campo de las emociones humanas es un aspecto muy delicado y es necesario mucho conocimiento, constancia y práctica para que se de un desarrollo integral en la competencia emocional de los alumnos.

A continuación, se expondrán algunos programas de educación emocional existentes:

- CASEL: Collaborative for Academic, Social y Emotional Learning (CASEL). Es un programa estadounidense líder en el desarrollo de la competencia académica, social y emocional del alumnado. Su objetivo principal es ayudar en el aprendizaje social y emocional basado en la experiencia empírica, desde la etapa de preescolar hasta la secundaria. Se abordan cinco áreas de competencia: la autoconsciencia, el autocontrol, la consciencia social, las habilidades para relacionarse y la toma de decisiones responsables.
- INTEMO+: Es una propuesta de Cabello, Castillo, Rueda y Fernández (2016) para desarrollar la Inteligencia Emocional en los

adolescentes. Se basa en el modelo teórico de I.E de Mayer y Salovey (1997). El objetivo es mejorar la inteligencia emocional de manera práctica y dinámica. Está compuesto por doce sesiones organizadas en cuatro fases que se corresponden con las cuatro ramas del modelo teórico de Mayer y Salovey (percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional). Además, cuenta con otras dos sesiones de carácter transversal que consisten en la elaboración de un "periódico emocional" y un "guion de cine". Estas actividades buscan mejorar las habilidades de la I.E con situaciones de la vida diaria.

- PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL GROP (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*): Es un conjunto de actividades de educación emocional organizadas en cinco bloques: consciencia emocional, control emocional, autoestima, habilidades sociales y habilidades de vida. Se estructuran en un programa diseñado y evaluado del propio GROP.
- EMOCIONARIO: Núñez y Valcárcel (2013) nos presentan su libro ilustrado que muestra y describe de manera sencilla y clara, cuarenta y dos emociones para aprenden a identificarlas y, de esta manera, ser conscientes de ellas y poder nombrarlas cuando sea necesario. Va dirigida principalmente a la educación Primaria y ofrece materiales gratis para trabajar el libro en el aula.
- HABILMIND: Es un programa online cuya función es evaluar aquellos factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes. Busca a partir de la evaluación de estos factores, conseguir la excelencia educativa. Esta plataforma cuenta con diferentes pruebas que miden diversos factores: cognitivos, familiares y de ocio, fisioneurológicos, competencias docentes, la calidad educativa del centro y, por último, los factores socioemocionales. Este último es el que interesa en este proyecto. El análisis de los factores socioemocionales permite conocer el nivel de bienestar emocional de los alumnos. Se estudia la gestión y la presencia de emociones desagradables tales como la ira o la tristeza y el

desarrollo de los factores de protección emocional necesarios para enfrentarse a las experiencias difíciles de la vida y a las conductas que se desarrollan de los diferentes estados emocionales. Por ello, *Habilmind* busca prevenir el malestar emocional de los niños y evitar que esto repercuta en el aprendizaje y la salud mental.

- **BE HAPPY:** Es un programa donde los alumnos aprenden a conocer y comprender sus emociones de una manera divertida y dinámica. Mejora el autoconocimiento, la autoestima, la regulación de emociones y las habilidades sociales. *Be Happy* está compuesto por seis libros de educación emocional, uno para cada curso de primaria. Este programa trabaja diez competencias emocionales, ocho herramientas y dos recursos extras cada año. Además, según indica, realiza sus actividades a través de las tres dimensiones de la persona: Cabeza, Corazón y Mano a través de la metodología del caso, las inteligencias múltiples, el enfoque Montessori y el *Learning by doing*.
- **PROGRAMA EMOCIONA:** Emociona es un programa que pertenece a EduCaixa cuyo fin es el de desarrollar las competencias socioemocionales en los alumnos de primaria e infantil. El programa se estructura entorno a cuatro objetivos: la autoconsciencia, la gestión emocional, las habilidades sociales y el bienestar personal y social. Cuenta con un conjunto de programaciones didácticas con recursos y actividades para facilitar su aplicación. El programa se basa en metodologías activas y participativas como pueden ser el trabajo cooperativo y el aprendizaje basado en proyectos donde el alumno es el centro del aprendizaje. Además, potencia una serie de competencias para el alumnado como pueden ser la competencia social y cívica, la competencia para la autonomía e iniciativa personal y la competencia en comunicación lingüística.

Estos son solo algunos de los programas de educación emocional que existen. Los hemos escogido porque nos parecían interesantes y atractivas sus aplicaciones en los centros educativos. Como se puede observar, por muy

diferente que sea cada programa, todos tienen el mismo objetivo, el de desarrollar las competencias emocionales en los alumnos. Resulta cautivadora la idea de proyecto de *Be Happy*. Se basa en una metodología innovadora que trata de cubrir todas las necesidades del alumnado y promueve un aprendizaje integral. Además, cuenta con actividades que generan curiosidad y despiertan el interés de los niños a través de cuentos o proyectos creativos en grupo. Este programa trabaja con un total de dieciocho emociones donde cada una de ellas tiene su propio emoticono y pegatina para ponerla en el libro. Como se puede apreciar, *Be Happy* cuenta con una multitud de recursos extra para educar las emociones de los más pequeños tanto en casa como en la escuela.

En cuanto a *Habilmind*, este es otro programa que resulta útil y atractivo para el desarrollo de las competencias emocionales. Este sistema online ofrece un conjunto completo de herramientas y recursos que analizan los posibles factores que pueden influir y condicionar el aprendizaje de los alumnos. Además, después de los análisis, los estudiantes pueden recibir tanto un informe individual como un informe colectivo de grupo. En pocas palabras, *Habilmind* es un programa reconocido tanto a nivel nacional como internacional por la cantidad de indicadores que permite analizar. Cuando la prioridad del colegio es el estudiar y mejorar las competencias socioemocionales y de comportamiento, estas son las siguientes pruebas que propone el programa:

- Socioemociograma y test de bullying: Su objetivo es el de adquirir un análisis de la situación actual del grupo y es aconsejable aplicarlo todos los años para que exista un seguimiento.
- Tendencias personales: Esta prueba perfecciona y contribuye a la anterior. Permite entender los diferentes rasgos personales que desarrolla cada alumno y cómo estos afectan en su aprendizaje, así como en su manera de relacionarse con el entorno.
- Autoestima y autoconcepto: Este factor es muy importante a la hora de enfrentarse a los distintos retos diarios y al relacionarse con los diversos ámbitos de su vida (familiar, social, escolar y personal).

- Competencias Emocionales del Docente: Esta prueba es muy valiosa ya que la figura del maestro condiciona todos estos aspectos anteriormente nombrados.

En resumen, *Be Happy*, *Habilmind* y los múltiples programas de educación emocional existentes, ofrecen una serie de servicios que contribuyen al desarrollo de las competencias emocionales de los alumnos desde diferentes perspectivas y enfoques.

PROPUESTA DE MODELO DE INTERVENCIÓN EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

- Presentación de la propuesta

Esta propuesta educativa busca desarrollar la competencia emocional del alumnado de una manera diferente, motivadora e integral. Son muchos los estudios que demuestran lo condicionantes que pueden llegar a ser los estados emocionales en nuestro día a día. Las emociones son la relación con el mundo, lo que vemos, lo que sentimos, lo que olemos, lo que tocamos... Todo ello se traduce en forma de emociones que nos permiten establecer un contacto directo con el mundo en el que vivimos, con las personas y con nosotros mismos. Por lo tanto, esta propuesta pretende educar para sentir y, de esta manera, vivir. Busca resaltar la importancia que tienen las emociones y los sentimientos en nuestras vidas y desarrollar las diferentes competencias necesarias para alcanzar un bienestar emocional. La educación más importante es aquella que nos permite ser y sentir, pero siempre de manera racional y apostando por una salud mental positiva. Por ello, la educación emocional es la base de cualquier otra educación, de cualquier otro conocimiento, es la base para vivir.

Sentir para vivir es el nombre de esta propuesta de innovación educativa. Está diseñada para enseñar y aprender la competencia emocional en el primer ciclo de Educación Primaria, es decir, en 1º y 2º de Primaria. Este modelo busca desarrollar y alcanzar las cinco dimensiones emocionales establecidas por Bisquerra (2007): la consciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales y las competencias para la vida y el bienestar. Como ya se ha indicado anteriormente, Paul Ekman y Friesen (1978) identifican seis emociones básicas que son las que se utilizan en el modelo de intervención que se propone en este documento y sobre el que se estructurarán las acciones educativas con los alumnos. A través de esta propuesta de modelo también se trabajarán las emociones secundarias de Hoffman (2013). Para ello, se desarrollarán una serie de actividades adaptadas al momento evolutivo de los alumnos que busca enseñar de una manera

práctica, sintiendo cada actividad y provocando emociones que permitan a los niños acercarse a aquello que están aprendiendo ya que aquello que realmente se aprende, es aquello que ha generado una emoción. Por ello, los alumnos aprenderán las emociones de la manera más simple, sintiéndolas.

Estas actividades se desarrollarán en torno a las cinco dimensiones recién nombradas y se estructurarán y pondrán en práctica de acuerdo con el siguiente orden: cuatro actividades para desarrollar la consciencia emocional, cuatro actividades para desarrollar la regulación emocional, cuatro actividades para alcanzar la autonomía emocional, tres actividades para las competencias sociales y otras tres actividades para la vida y el bienestar.

Este proyecto ofrece un total de dieciocho actividades que se presentarán cada quince días en el centro escolar, aunque los aprendizajes adquiridos se trasladarán a la actividad de los alumnos en el centro en el resto de las áreas curriculares. De esta manera, los alumnos contarán con aproximadamente dos sesiones de presentación por mes. Estas actividades permitirán asentar las bases de las cinco dimensiones de Bisquerra (2007) para desarrollar la competencia emocional. Algunas de ellas se podrán realizar el mismo día de la presentación y, otras, están diseñadas para ser actividades continuas. Es decir, que se sigan realizando durante el resto del curso para que tengan una coherencia, una práctica constante y un resultado positivo.

- **Fundamentación: Contexto y cursos**

Este programa podría formar parte de un proyecto para todas las etapas educativas que pudiera desarrollarse en un centro educativo concreto. Esta propuesta desarrollo específicamente la fase que corresponde al primer ciclo de primaria al ser una etapa fundamental para el desarrollo de la Educación emocional de los niños y niñas. No se recoge su implementación, pero si se llevara a cabo, habría que concretar específicamente las características del colegio, del alumnado, del profesorado y analizar si ha habido una formación emocional previa del equipo docente. Además, se tendría que centrar en la etapa

de educación primaria, en concreto en los cursos de 1º y 2º de Primaria y establecer la organización de las dieciocho sesiones en el calendario anual del centro. Por otro lado, habría que asegurarse de que esta propuesta va acorde con el PEC (Proyecto Educativo de Centro).

El programa *Sentir para vivir* está dirigido al primer ciclo de Educación Primaria, es decir, a los dos primeros cursos de esta etapa (1º y 2º de Primaria). El proyecto pretende centrarse concretamente en los alumnos de entre seis y ocho años respetando su desarrollo evolutivo y adaptando los nuevos contenidos a sus necesidades e inquietudes. Creemos conveniente trabajar con estos dos cursos ya que es una edad en la que los alumnos aprenden muy rápido y con una gran facilidad. Este programa no busca educar emocionalmente a toda la etapa de educación primaria, su intención es centrarse en los cursos más bajos para lograr un aprendizaje integral que pueda transferirse más tarde al resto de cursos.

- **Objetivos concretos que persigue la propuesta: general y específicos**

El nivel de adquisición de cada uno de estos objetivos es un nivel básico, en función del nivel cognitivo, moral y social en el que se encuentran los alumnos, ya que el desarrollo pleno de estas competencias debe realizarse a lo largo de toda la etapa formativa del alumno, incluso a lo largo de toda la vida. A continuación, se presenta un objetivo general para este modelo de intervención y sus objetivos específicos.

- **Objetivo general:** Desarrollar la competencia emocional en los alumnos del primer ciclo de Primaria.
- **Objetivos específicos:**
 - **Crear y desarrollar la consciencia emocional:** Tomar consciencia de las propias emociones y de las de los demás. Ser capaz de percibir los diferentes climas emocionales que se puedan dar en un contexto determinado.

- Ser capaz de regular las emociones: Manejar las emociones de manera adecuada. Entender la relación que existe entre la emoción, la cognición y el comportamiento. Ser capaz de generar emociones positivas y estrategias de afrontamiento.
- Llevar a efecto la autonomía emocional: Desarrollar la autogestión emocional.
- Desarrollar y ejecutar diversas competencias sociales: Desarrollar la inteligencia interpersonal al establecer y mantener relaciones positivas con los demás.
- Realizar y aprender competencias para la vida y el bienestar: Conjunto de actitudes y procedimientos para alcanzar un bienestar personal y social.

- **Actividades, recursos y temporalización**

Este Proyecto de innovación consiste en un total de dieciocho sesiones que se realizarán durante todo el curso académico. Serán dos sesiones por mes, es decir, cada quince días, una sesión. Cada sesión tendrá una duración de una hora, es decir, dieciocho horas en total de formación durante todo el año académico. Más la práctica y el trabajo que se le dedique a las actividades al margen de estas sesiones de presentación. Se organizarán de la siguiente manera: cuatro actividades para desarrollar la consciencia emocional, cuatro actividades para desarrollar la regulación emocional, cuatro actividades para alcanzar la autonomía emocional, tres actividades para las competencias sociales y otras tres actividades para la vida y el bienestar.

Cada sesión cuenta con una actividad concreta con los siguientes apartados: *El gran libro de las emociones* (se explicará cuáles son las emociones para trabajar del libro de lectura de Hoffman (2013)), *descripción de la actividad, objetivos, recursos y temporalización*. Las sesiones comenzarán con el libro de lectura de Hoffman (2013). Esta obra cuenta con un total de diecinueve emociones, por ello, en cada sesión de dieciocho que son, se trabajará una emoción del libro (salvo en estas actividades *Árbol de las emociones: calendario escolar, Quién*

es quién de las emociones y Regulación del tráfico: semáforo emocional que se leerán dos emociones en cada actividad). La organización respecto a las sesiones y el libro se encuentra en las actividades en el apartado nombrado anteriormente. Las sesiones se realizarán atendiendo a las cinco dimensiones emocionales de Bisquerra (2007), conceptos que se pretenden enseñar y aprender a través de este proyecto:

Tabla 2: Dimensiones, actividades y emociones que se trabajan en este Proyecto de innovación.

Dimensiones	Actividades	Emociones (libro de lectura)
Consciencia emocional	1. <i>Sentir para vivir: nuestras emociones</i>	No hay lectura en esta sesión.
	2. <i>Los carteles emocionales</i>	No hay lectura en esta sesión.
	3. <i>Árbol de las emociones: calendario escolar</i>	Feliz y triste (pág. 4 - 7)
	4. <i>Quién es quién de las emociones</i>	Excitado y aburrido (pág. 8 -9)
Regulación emocional	5. <i>Taller de mindfulness: volando alto</i>	Interesado (pág. 10)
	6. <i>Memory de nuestras emociones</i>	Enojado (pág. 11 - 12)

	<p>7. <i>Botiquín emocional: mis primeros auxilios</i></p> <p>8. <i>El amuleto de las emociones positivas</i></p>	<p>Disgustado (pág. 13)</p> <p>Tranquilo (pág. 14)</p>
Autonomía emocional	<p>9. <i>Soy una persona maravillosa, única y especial</i></p> <p>10. <i>Yo Voy Conmigo</i></p> <p>11. <i>Lo que puede pasar sin previamente avisar</i></p> <p>12. <i>Los animales también nos animan</i></p>	<p>Tonto (pág. 15 -16)</p> <p>Solo (pág. 17-18)</p> <p>Asustado (pág. 19)</p> <p>Seguro (pág. 20)</p>
Competencias sociales	<p>13. <i>Me llamo Rolf</i></p> <p>14. <i>La unión es la solución</i></p> <p>15. <i>Mi cuerpo también siente y expresa</i></p>	<p>Avergonzado (pág. 21-22)</p> <p>Tímido (pág. 23)</p> <p>Seguro de sí mismo (pág. 24)</p>
Competencias para la vida y el bienestar	<p>16. <i>Buzón de la ayuda</i></p> <p>17. <i>Esta es nuestra casa,</i></p>	<p>Preocupado (pág. 25-26)</p> <p>Celoso (pág. 27-28)</p>

	<p><i>construyendo la felicidad</i></p> <p>18. <i>Regulación de tráfico: semáforo emocional</i></p>	<p>Satisfecho y sintiéndote mejor (pág. 29-32)</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

CONSCIENCIA EMOCIONAL

Actividades: Todos los materiales de las actividades de esta dimensión se encuentran en el anexo 1.

*En la actividad número 3: *Árbol de las emociones: calendario escolar*, se comenzará con la lectura del libro de Hoffman (2013). Se leerán dos emociones (feliz y triste) y en la actividad número 4: *Quién es quién de las emociones*, se leerán otras dos emociones (excitado y aburrido). A partir de esta última actividad, se trabajará una emoción del libro cada nueva sesión.

1. *Sentir para vivir: nuestras emociones*

- *El gran libro de las emociones:* No hay lectura en esta sesión
- *Descripción de la actividad:* Esta será una primera actividad para introducir el proyecto. En asamblea, la maestra presentará las seis emociones básicas a los alumnos a través de diferentes preguntas y situaciones de la vida cotidiana. Serán preguntas abiertas que invitarán a los alumnos a reflexionar y a utilizar los conocimientos previos para la adquisición de los nuevos. La profesora expondrá diferentes situaciones diarias de los niños para que puedan relacionar las emociones a aprender con lo conocido y lo que se encuentra en su entorno. A medida que los alumnos reflexionen y participen, la maestra pondrá nombre a las emociones y ayudará a los alumnos a entenderlas. Además, explicará el color que representa a cada una de ellas

(a medida que indique el color, sacará una tarjeta de ese mismo color) y animará a los alumnos a expresar la emoción con la cara. No se pretende que interioricen todas a la perfección, en esta primera sesión, se presentarán para luego trabajarlas con mayor detalle en las próximas actividades.

Preguntas y situaciones para plantear según la emoción:

IRA: ¿Alguna vez os habéis enfadado porque os han mandado a la cama y queríais seguir jugando? Bien, pues esa situación genera una emoción que se llama la ira y la representamos con el color rojo. ¿Cómo sería vuestra cara de sentir ira?

MIEDO: ¿Alguna vez habéis sentido una sensación que no era nada agradable al estar durmiendo en la oscuridad o al escuchar truenos un día de tormenta? Esa sensación se conoce como el miedo y la representaremos con el color gris. ¿Cómo sería vuestra cara de miedo?

TRISTEZA: Es posible que hayáis sentido alguna vez una sensación que os daba ganas de llorar y que hacía que no tuvieseis ganas de hacer nada... Esto puede pasar cuando nos peleamos con un amigo o cuando se enfadan con nosotros. También, sucede cuando alguien a quien queremos mucho ya no está con nosotros... Esta emoción se llama tristeza y la representaremos con el color azul. ¿Cómo sería vuestra cara de estar triste?

ALEGRÍA: Imaginad que es vuestro cumpleaños y que lo celebramos todos juntos con vuestra tarta favorita en clase. Es un día en el que estáis muy contentos y felices. Esa emoción que nace de este momento tan especial se llama alegría. La alegría la representaremos con el color amarillo. ¿Cómo sería vuestra cara de alegría?

ASCO: ¿Alguna vez os ha pasado que algo olía muy mal y no era nada agradable respirar ese olor? También sucede cuando comemos algo que no nos gusta... Esta emoción es conocida

como asco y la vamos a representar de color verde. ¿Cómo sería vuestra cara de asco?

SORPRESA: Imaginad que un día os dan un regalo que no esperabais o que llegáis a casa después del colegio y están los abuelos, los padrinos o vuestros primos en casa... ¿Conocéis esta emoción? Se llama sorpresa y la representaremos de color naranja. ¿Cómo sería vuestra cara de sorpresa?

- *Objetivos:* Tomar consciencia de las propias emociones
- *Recursos:* Tarjetas de colores para cada emoción (anexo 1).
- *Temporalización:* 60 minutos

2. Los carteles emocionales

- *El gran libro de las emociones:* No hay lectura en esta sesión
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad se utilizarán seis carteles grandes, una para cada emoción básica. En cada una de ellas se situará el nombre de la emoción en el centro y alrededor habrá cuatro apartados diferentes: cuándo aparece, cómo se expresa, qué color la representa y en qué parte del cuerpo la sentimos. Para su realización, se dividirá a los alumnos en seis grupos de aproximadamente tres o cuatro alumnos cada uno. Se le entregará un cartel a cada grupo y, ayudados por la maestra, tendrán que completar los cuatro apartados. El grupo tendrá que llegar a un acuerdo para completarlos y, de esta manera, conocer la manera en la que los compañeros experimentan esa misma emoción. Una vez los seis grupos hayan acabado el cartel de su emoción, se colgarán en la clase para poder acudir a ellos cuando sea necesario. Serán un instrumento de ayuda para que los alumnos lo

consulten según las dudas o la información que quieran saber sobre cada emoción.

- *Objetivos:* Tomar consciencia de las propias emociones y comprender las emociones de los demás.
- *Recursos:* Carteles de las emociones y lápices de colores (anexo 1).
- *Temporalización:* 60 minutos

3. *Árbol de las emociones: calendario escolar*

-*El gran libro de las emociones:* Emociones para leer: feliz y triste (pág. 4 - 7).

Antes de la actividad principal, se dedicará un tiempo a presentar y a leer el libro de Hoffman (2013). Para ello, se hará una pequeña introducción para explicar a los alumnos que existen más emociones que las que ya han trabajado en el aula. *El gran libro de las emociones* se irá leyendo poco a poco para conocer qué otras sensaciones podemos experimentar en nuestro día a día. En esta sesión se trabajarán las dos primeras emociones del libro: feliz y triste. La maestra organizará la clase en asamblea y trabajará estas dos primeras emociones con los alumnos. A medida que se leen las páginas correspondientes a *feliz* y *triste*, la maestra debe dialogar con sus alumnos y escuchar todas aquellas aportaciones que puedan hacer sobre la lectura y la emoción que se está trabajando.

- *Descripción de la actividad:* Se repartirá a cada alumno una cartulina de tamaño A4 en la que habrá una plantilla de un árbol. Este árbol es el árbol de las emociones. Habrá diez ramas que representarán los diez meses de curso escolar. En cada rama, se encontrará el número de días que tiene ese mes

representado en hojas. Se empezará en la primera rama siendo esta el mes de septiembre para poder completar el año escolar entero hasta a junio. La actividad consiste en colorear todos los días una hoja para a final de mes tener todas las hojas de la rama coloreadas. ¿De qué colores habrá que hacerlo? Es sencillo, se recurrirá a los colores anteriormente trabajados de las emociones básicas (alegría en amarillo, ira en rojo, miedo en gris, tristeza en azul, sorpresa en naranja, asco en verde). Cada día tendrán que colorear la hoja que corresponda a la fecha del color de la emoción que sientan nada más llegar a la escuela. Esta actividad requiere constancia y trabajo continuo para alcanzar resultados. Al acabar el mes, el trimestre e incluso el año escolar en junio, el alumno podrá ver la evolución de sus emociones y aquellas que más presentes han estado en su árbol. Se realizarán pequeñas reflexiones semanales (asamblea o momentos de diálogo) donde los alumnos explicarán cómo evolucionan sus respectivos árboles. De esta manera, exteriorizarán sus emociones y comprenderán los estados emocionales de los compañeros al escucharles. Para ello, solo tendrá que fijarse en cuáles son los colores más repetidos. A partir de esta observación, se reflexionará con cada alumno sobre su árbol y se hará un análisis y un recorrido por todas las ramas. (Prestar atención a cada árbol por si se repitiese mucho un color que corresponde a una emoción negativa).

- *Objetivos:* Tomar consciencia de las propias emociones y dar nombre a las emociones.
- *Recursos:* Cartulina A4 con la plantilla del árbol (anexo 1). Lápices de colores de las seis emociones básicas (alegría en amarillo, ira en rojo, miedo en gris, tristeza en azul, sorpresa en naranja, asco en verde). Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.

- *Temporalización:* 60 minutos

4. Quién es quién de las emociones

- *El gran libro de las emociones:* Emociones para leer: excitado y aburrido (pág. 8 - 9).

Se leerán y comentarán estas dos emociones en asamblea. Los alumnos tendrán que compartir sus experiencias y vincular estas nuevas emociones con su día a día. La maestra tendrá que fomentar que se de esta situación y lograr que los alumnos se sientan identificados y entiendan la nueva emoción.

- *Descripción de la actividad:* La actividad consiste en jugar a un quién es quién, pero esta vez, añadiendo el factor emociones. La maestra dividirá a los alumnos en parejas aleatorias. Cada pareja contará con dos tableros de juego y la ficha *incógnito* para averiguar el resultado. El tablero cuenta con una variedad de niños que representan las seis emociones básicas. Hay dos niños por cada emoción, es decir, dos personajes sienten tristeza, otros dos sienten sorpresa, etc. Al igual que en el *quién es quién* tradicional, uno de la pareja tendrá que averiguar el personaje escogido por su compañero. Para ello, se plantearán diferentes preguntas donde la respuesta que se reciba solo puede ser "sí" o "no". Cuando el alumno crea que se acerca al personaje que la otra persona ha elegido, tendrá que rellenar la ficha *incógnito* que cuenta con los siguientes apartados: nombre del personaje, emoción que siente ese personaje y el color que representa esa emoción. El compañero comprobará que la respuesta es correcta y que ha rellenado bien la ficha. El material debe de estar plastificado para que los alumnos puedan manipularlo correctamente y rellenar con un rotulador borrable la ficha de incógnito. De esta manera, se podrán borrar los resultados adquiridos y volver a empezar con el juego. Esta actividad permite identificar las emociones de los demás a partir

de diferentes personajes. Además, este objetivo se adquiere de manera lúdica y dinámica.

Preguntas para guiar a los alumnos en el juego:

¿Es niña?

¿Es niño?

¿De qué color tiene el pelo?

¿Está contento o contenta?

¿Lleva gafas?

¿Lleva coleta?

¿Está triste?

¿Tiene los brazos levantados?...

- *Objetivos:* Dar nombre a las emociones y comprender las emociones de los demás.
- *Recursos:* Tableros *Quién es quién de las emociones* y ficha *Incógnito* (anexo 1). Rotuladores y borrador. Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

REGULACIÓN EMOCIONAL

Actividades:

5. Taller de mindfulness: volando alto

- *El gran libro de las emociones:* A partir de esta actividad, se empezará a leer solo una emoción por sesión (hasta la última sesión que serán dos emociones). Emoción para leer: interesado (pág.10). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.

- *Descripción de la actividad:* Para el desarrollo de la regulación emocional, se comenzará con esta primera actividad basada en el *mindfulness*. Esta técnica permitirá a los alumnos conocerse mejor así mismos, mejorar la concentración y la memoria, mejorar la salud y aprender a estar en el presente, es decir, en el "aquí" y el "ahora".

Para ello, la maestra debe fomentar un buen clima de aula, el necesario para poder reflexionar y meditar. Se pedirá a los alumnos que se queden sentados en asamblea tras la lectura del libro y que dejen un espacio entre ellos, lo suficiente para poder estirar los brazos hacia los lados. Para un desarrollo pleno de esta sesión, es necesario contar con globos transparentes para esta actividad, uno para cada alumno e inflado con helio. A continuación, se deben seguir los siguientes pasos:

- 1- Antes de comenzar, se debe tener inflado un globo transparente para cada alumno. Estos globos deben permanecer escondidos hasta el final de la reflexión. A continuación, invitar a los alumnos a cerrar los ojos y a relajarse. Para ello, es necesario decirles que deben dejar de lado sus pensamientos y tratar de concentrarse en lo que la maestra les dice que hagan.
- 2- Una vez estén relajados y con los ojos cerrados, a través del diálogo, se les animará a centrar su atención en su respiración. Deben concentrarse en el aire que inspiran y que expiran. Hay que explicarles que lo único que importa en ese momento es que sean conscientes de su respiración y del aire que entra y sale de su cuerpo.
- 3- A continuación, se les invitará a reflexionar sobre ese aire que entra a su cuerpo se llama oxígeno. Hay que decir que este oxígeno recorre cada parte de su cuerpo, sus pies (centrar el diálogo en sus pies), sus manos (centrar el diálogo en sus manos), su pecho (centrar el diálogo en su pecho), etc. Después, sale de su cuerpo y el proceso vuelve

a empezar. En definitiva, hay que invitar a los alumnos a focalizar la atención en las diferentes partes de su cuerpo usando la respiración para ello.

- 4- Después de esta primera fase de meditación, se les animará a imaginar un globo transparente entre sus manos. Este globo es agradable cuando se toca con las manos, es un globo diferente a los demás. Se debe trabajar la imaginación del globo durante unos minutos.
- 5- A continuación, sin dejar de profundizar en la imaginación del globo, se pedirá a los alumnos aún con los ojos cerrados y relajados, que piensen en un problema o en una situación que les aturde la mente. Que busquen aquello que les preocupa de manera tranquila y relajada. Después, una vez que los alumnos han reflexionado sobre ello, se les invitará a meter ese problema o frustración en el globo transparente imaginado.
- 6- Se animará a los alumnos a dejar el problema o la preocupación que tengan dentro del globo. Después, tendrán que imaginar que el globo se va volando al cielo con su problema y se va lejos de ellos, se despide y se va volando. Ese problema ya no está ahí con él o con ella, está fuera de ellos y ya no les frustrará más.
- 7- La maestra continuará con la meditación y, ahora, una vez que los alumnos han dejado escapar sus globos a través de la imaginación, se les pedirá que piensen que ya no está el problema dentro de ellos y ha volado lejos. Por eso, es el momento para reflexionar en aquello que les podría ayudar a estar mejor. Aquello que, si realizan o piensan, podría ser la solución al problema que se ha ido "volando" dentro del globo.
- 8- Por último, se indicará a los alumnos que, al contar hasta tres, tendrán que coger aire profundamente, soltarlo poco a poco y, cuando la maestra lo indique, abrir los ojos

lentamente. Tendrán que mantenerse tranquilos y en silencio, sin alterarse.

A continuación, llega el momento en el que la maestra presenta los globos reales a los alumnos. Para hacer real la propuesta, la maestra repartirá a cada alumno un globo. Después, saldrán todos juntos al recreo y se colocarán en círculo. La maestra les invitará a salir de uno en uno para decir cuál es el problema o la preocupación de la que quieren deshacerse y qué van a hacer para estar mejor y superarlo. A continuación, el alumno lanzará su globo al cielo y verá como una parte de sus "problemas" desaparecen. La otra parte depende del esfuerzo de uno mismo por superar aquello que no le hace bien. Por ello, al lanzar el globo, se explicará a los alumnos la importancia que tiene pararse y pensar sobre cómo nos sentimos y sobre qué se puede hacer al respecto para estar mejor con uno mismo y con los demás. Por otro lado, se les explicará que es fundamental exteriorizar los problemas y enfrentarse a ellos para poder estar mejor emocionalmente. Lo último sería destacar lo fundamental que es esforzarse por salir adelante ante las situaciones difíciles.

- *Objetivos:* Tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- *Recursos:* Globos transparentes inflados con helio (uno para cada alumno del aula) y libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

6. *Memory de nuestras emociones*

- *El gran libro de las emociones*: Emoción para leer: enojado (pág. 11 - 12). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad*: En esta actividad el alumnado realizará un proceso de introspección para ser conscientes de las emociones que sienten. Se realizará el juego conocido como *Memory*, pero esta vez de manera diferente. En primer lugar, serán los alumnos los que creen su propio *Memory*. Para ello, habrá que pedirles los días previos que traigan a la escuela seis fotos suyas en las salgan expresando las seis emociones básicas: alegría, asco, miedo, ira, tristeza y sorpresa. Cada alumno traerá sus fotos y la maestra se encargará de plastificarlas para que sean más resistentes y se pueda manipular con mayor facilidad. A continuación, los alumnos se pondrán a jugar por parejas y tendrán que unir las emociones de los compañeros con las suyas. Es decir, el *Memory* consiste en juntar, por ejemplo, la emoción de tristeza del compañero con la tuya que has traído expresando esta misma emoción. De esta manera, saldrán seis parejas de emociones donde en cada pareja, habrá una foto de cada alumno expresando la misma emoción.
Con esta actividad los alumnos logran relacionar las expresiones emocionales de los compañeros con sus propias expresiones de las mismas emociones. Además, se da naturalidad al hecho de mostrar los estados emocionales a los demás y conocer sus diferentes expresiones.
- *Objetivos*: Expresión emocional. Sencillez a la hora de mostrar los estados emocionales a sí mismo y a los demás.

- *Recursos:* Seis fotos de cada alumno expresando las seis emociones básicas plastificadas y libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

7. Botiquín emocional: mis primeros auxilios

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: disgustado (pág. 13). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad se va a crear un botiquín de las emociones para los alumnos. La maestra llevará al aula un botiquín real y una bolsa con diferentes materiales curativos. Estos materiales serán:
 1. Termómetro de la autovaloración: Será un termómetro real, pero tendrá una función diferente. Con este objeto se pretende que los alumnos lo utilicen para hacerse una valoración emocional. Para ello, se pondrán el termómetro y cuando suene, tendrán que decir o expresar qué emoción sienten y para qué recurren al botiquín. Esto les ayudará a identificar cómo se sienten.
 2. Tiritas mágicas: Estas serán las tiritas que todo lo curan. Serán de muchos colores, con muchos dibujos y que alegren la vista. Los niños podrán cogerlas para ponérselas cuando sientan un dolor tanto interno como externo. Ciertas emociones generan malestar físico y con este material se pretende aliviar esos dolores y aportar bienestar al alumnado.
 3. Pompas *buscacalma*: Se proporcionará un bote de pompas de jabón. Este objeto se utilizará cuando los alumnos estén nerviosos y necesiten relajarse para alcanzar la calma. Para ello, solo tendrán que tranquilizarse y crear pompas de

jabón que les permita concentrarse en esta actividad y dejar de lado el nerviosismo. Tendrán que hacer el número de pompas que necesiten para mejorar su estado emocional.

4. *Popit* del autocontrol: Este juguete lo utilizarán cuando sientan que no pueden controlar sus emociones. Solo tendrán que cogerlo y apretar los puntos para dejar de lado el estrés y la impulsividad.
5. Espray *antimiedos*: Será un pulverizador lleno de agua. Para darle uso e importancia, se explicará a los alumnos que es un líquido mágico para espantar a todos los miedos. Solo es necesario pulverizarlo a nuestro alrededor y de esta manera, todos los monstruos se irán muy lejos. También se puede echar a uno mismo (al tratarse de agua) para que el alumno se tranquilice y se vaya "protegido" a casa o a cualquier otro sitio fuera del aula.
6. Toallitas *absorbelágrimas*: Estas toallitas son capaces de absorber hasta la lágrima más pequeña. Cuando los niños estén tristes y necesiten llorar, estas toallitas les ayudarán a secar sus lágrimas.
7. Gel desinfectante: Los alumnos ya están acostumbrados a usarlo por los tiempos vividos durante la Covid-19. Por ello, cada vez que sientan la emoción *asco* tendrán la opción de echarse el gel desinfectante para sentirse limpios y dejar esta sensación desagradable de lado.
8. Peluche *quitapenas*: Le llamaremos *Doncrai* (de *don't cry*) y pertenecerá a toda la clase. Los alumnos podrán cogerlo y llevárselo a su sitio cuando necesiten un buen abrazo para mejorar su estado de ánimo. Después, cuando estén mejor, tendrán que dejarlo en su sitio para que puedan utilizarlo el resto de los compañeros.
9. Pelota antirrábica: El botiquín contará con una pelota especial para tratar la rabia y el enfado. Cuando los alumnos sientan esta emoción y necesiten descargar la ira de alguna

manera, cogerán la pelota y la apretarán con todas sus fuerzas en vez de exteriorizar la ira con otras personas.

10. Nariz de payaso: La nariz de payaso roja servirá para provocar risas al alumnado cuando lo necesiten. Si alguien necesita una dosis de diversión y distracción, la nariz de payaso les hará olvidarse de lo negativo y les permitirá disfrutar jugando.

11. *Vitamitas*: Las *vitamitas* serán las vitaminas de palomitas que habrá en el botiquín. Se aconseja que sea este alimento ya que no es un dulce como podrían ser las chuches y el chocolate. En ningún momento se pretende premiar a los alumnos o hacerles ver que con el dulce estarán mejor. Por ello, para esta actividad se han escogido las palomitas de maíz sin sal. Se debe prestar atención a las alergias que puedan existir en el aula y adaptar las vitaminas a estas posibles limitaciones. Cuando los alumnos necesiten fuerzas y vitaminas para afrontar su día, cogerán una *vitamita*. Es importante controlar las cantidades que intentan ingerir cada día, por ello, se les dirá que solo pueden comer una al día.

Se presentarán los materiales y la función que tiene cada uno de ellos. Al mismo tiempo, se les explicará que pueden acudir al botiquín siempre que lo necesiten. Para ello, será necesario que preguntes primero a la maestra. Por otro lado, se fomentará el uso responsable de este botiquín y la importancia que tiene cuidarlo para que pueda ayudar a todos. Se explicará su uso y funcionamiento al mismo tiempo que los alumnos manipulan los materiales para conocerlos y entender su función. Después, se dará la oportunidad a los alumnos de utilizar el botiquín y comenzar a trabajar su autocuidado con este material.

- *Objetivos*: Regulación emocional y habilidades de afrontamiento

- *Recursos:* Botiquín de las emociones: termómetro de la autovaloración, tiritas mágicas, pompas *buscacalma*, *Popit* del autocontrol, spray *antimiedos*, toallitas *absorbelágrimas*, gel desinfectante, peluche *quitapenas*, pelota antirrábica, nariz de payaso y *vitamitas*. Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

8. El amuleto de las emociones positivas

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: tranquilo (pág. 14). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad se creará un amuleto de las emociones positivas. Para ello, se harán pequeños sacos de diferentes telas y estampados rellenos de lavanda. Cada alumno contará con un saco hecho por él o ella misma y ese será su amuleto de las emociones positivas. Lo tendrán siempre a su disposición y cuando lo aprieten, conseguirán las fuerzas necesarias para poder dejar de lado las preocupaciones y potenciar las emociones positivas. Es necesario contar con diferentes telas que sean lo suficientemente grandes para que, al doblarlas, se conviertan en sacos con la ayuda de un lazo. Cada alumno elegirá la tela que más le guste. Dentro de cada saco meterán granos de lavanda seca. Es fundamental transmitir el efecto que estas bolsas generarán a los alumnos. Es decir, la maestra debe fomentar su efecto creador de emociones positivas y hacer que los alumnos se apoyen en este objeto cuando lo necesiten. La mezcla del olor agradable a lavanda, con el tacto blando del saco y su función de autogenerar sensaciones positivas, hará

que el alumnado vea este objeto como un material de autoayuda.

- *Objetivos:* Autogenerar emociones positivas
- *Recursos:* Telas de diferentes estampados, lavanda en grano seca, lazos para cerrar los sacos. Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Actividades: Todos los materiales de las actividades de esta dimensión se encuentran en el anexo 2.

9. Soy una persona maravillosa, única y especial

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: tonto (pág. 15-16). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad los alumnos realizarán un proceso de introspección para exteriorizar aquello que les hace ser maravillosos, únicos y especiales en su día a día. Para ello, la maestra repartirá a cada alumno una ficha para trabajar la autoestima y la automotivación del alumnado. Será una ficha con diferentes apartados relacionados con los diferentes ámbitos de la vida del niño. El alumno tendrá que rellenar estos apartados escribiendo o dibujando y, de esta manera, reflexionar y pensar sobre aquello que le hace ser quién es. No importan las diferencias, todos y cada uno de ellos son maravillosos, únicos y especiales. Los apartados a rellenar serán los siguientes: *Soy bueno/a en...*, *Me siento orgulloso/a*

de..., Soy especial porque..., Mi mejor cualidad es..., Mi mejor talento es..., Me siento bien conmigo mismo cuando..., Soy un buen amigo/a y compañero/a cuando..., Me felicitan en mi familia cuando..., Me quiero a mi mismo/a porque...

Después de realizar esta actividad, la maestra organizará en diferentes grupos a los alumnos y comentarán entre ellos sus respectivas fichas. A continuación, la clase se sentará en asamblea y cada alumno tendrá que decir algo bueno del compañero/a que tenga a su lado. Para ello, la maestra guiará la conversación a través de diferentes preguntas (por ejemplo: *Qué aportación positiva puedes hacer sobre... (nombre de la persona)*) y procurará que exista un hilo conductor durante toda la conversación para que todos los alumnos puedan dar y recibir comentarios positivos durante la asamblea.

- *Objetivos:* Desarrollar una automotivación y autoestima positiva
- *Recursos:* Ficha *Soy una persona maravillosa, única y especial* (anexo 2). Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

10. Yo voy conmigo

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: solo (pág. 17-18). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* Para el desarrollo de esta actividad se utiliza un recurso literario. El libro Infantil *Yo Voy Conmigo* (Díaz, 2015) cuenta una historia de superación, de desarrollo de actitudes positivas y de la autoestima (se recomienda adquirir el libro físicamente, en el caso de que haya dificultad, existe un enlace en el anexo 2 que dirige al audiolibro). Este

libro narra la historia de una chica cuya vida gira entorno a Martín, el chico que le gusta. Para llamar su atención, ella se va deshaciendo de todo lo que la caracteriza y va abandonando su propia persona y aquello que le hace ser única y especial. Cuando se ha deshecho de todo aquello que le hacer ser quien es, se da cuenta de que Martín por fin la ha mirado, pero ahora es ella la que no se ve. Por ello, este cuento habla de la importancia que tienen las diferencias y las especialidades de las personas. Ayuda a trabajar con los más pequeños la aceptación de uno mismo y de los demás teniendo en cuenta las diferencias y tomándolas como algo positivo y enriquecedor. Además, trabaja valores como el respeto, la empatía y la aceptación de uno mismo y de los otros.

Después de la lectura de este libro, se realizará una reflexión conjunta con el alumnado. Se profundizará en la importancia que tiene el no dejar de ser quienes somos y como somos para complacer al resto. Se escucharán las diferentes aportaciones de los niños y se les animará a quererse a sí mismos y a valorar aquello que les caracteriza y les hace ser diferentes y especiales. Deben crear consciencia de lo importante que es quererse a uno mismo y que no es necesario ni importante gustar a todo el mundo. Debemos preocuparnos por nuestro interior y centrarnos en aquellas personas que realmente nos quieren tal y como somos, sin tener que cambiar nuestra forma de ser y sentir o nuestra apariencia.

Para finalizar y poner en práctica las emociones y los valores trabajados y aprendidos, se colocará sobre el suelo una gran cartulina con un el contorno de una silueta humana. De manera libre, se pedirá a los niños que salgan y pinten aquello que deseen sobre la silueta. Se les explicará que aquello que dibujen será aquello que hará a la silueta ser quién es. Ser especial y maravillosa con sus cualidades y sus defectos. Una

vez hayan participado todos los alumnos, tendrán que explicar uno a uno el porqué de lo que han dibujado sobre la silueta y compartir la razón por la que creen que eso hará especial a esa "persona" que entre todos han creado. Después de que lo hayan realizado todos los alumnos, se hará una reflexión final donde se le pondrá un nombre a la silueta (escogido por todos) y se explicará que sus diferentes pintadas y dibujos han hecho que haya pasado de ser una simple silueta a una "persona" que todos y cada uno de ellos respetan, valoran y llaman por su nombre. Teniendo en cuenta las diferentes aportaciones realizadas por los alumnos, de esta manera, se trabajará de manera directa la aceptación y la valoración de los demás y de uno mismo. Se utilizará como ejemplo la "persona" creada por todos los alumnos como ejemplo de autoestima y actitud positiva. Al ser una obra creada por todos los alumnos, entenderán mejor los conceptos y objetivos que se pretenden trabajar. Aprenderán que se deben amar a las personas y a uno mismo tal y como son.

- *Objetivos:* Desarrollar una autoestima y una actitud positiva
- *Recursos:* Libro infantil *Yo Voy Conmigo* (Díaz, 2015) o audiolibro de *La Caléndula* (2020). Cartulina con la silueta de uno humano (anexo 2). Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

11. Lo que puede pasar sin previamente avisar

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: asustado (pág. 19). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.

- *Descripción de la actividad:* Esta actividad está diseñada para trabajar y desarrollar la resiliencia, es decir, para afrontar las diferentes situaciones que la vida puede afrontar. Para ello, se ha creado un tablero con diferentes situaciones cotidianas para los niños. El juego consiste en tirar un dado y dependiendo del número que toque, dirigirse a la casilla correspondiente y ver la situación que ha tocado. Serán diversos acontecimientos que pueden darse en el día a día de los niños. Al conocer la situación que ha tocado, tendrán que tratar de resolverla al mismo tiempo que explican como se sienten ante tal circunstancia. Para su desarrollo, la maestra creará diferentes grupos y dará un tablero y un dado a cada uno. De esta manera, los alumnos podrán ver sus actuaciones y soluciones frente a la de sus compañeros ante una misma situación.

En el tablero se incluirán situaciones tales como: no te invitan a una fiesta de cumpleaños, tienes miedo por la noche, llega el fin de semana y te vas al campo a pasar el día, te dicen que no a algo que quieres con todas tus fuerzas... Cada situación provoca una emoción diferente y no todas las personas reaccionan de la misma manera ante los mismos estímulos. Con esta actividad se prepara a los niños para afrontar situaciones inesperadas y reaccionar ante ellas de la manera más positiva posible.

- *Objetivos:* Desarrollar la resiliencia para afrontar las diferentes situaciones que se puedan dar
- *Recursos:* Tablero *Lo que puede pasar sin previamente avisar* (anexo 2) y libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

12. Los animales también nos animan

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: seguro (pág. 20). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* Esta actividad se pretende trabajar la motivación con unos ayudantes muy especiales, los animales. La maestra dividirá a la clase en grupos de tres personas (aproximadamente). A continuación, se repartirá un cartel por grupo donde habrá escrita una frase motivadora sin acabar y una silueta de un animal. Cada cartel tendrá un animal y una frase diferente. Cada grupo tendrá que colorear el animal que le haya tocado y tratar de averiguar cuáles son las palabras que faltan para completar la frase. Por ejemplo, en uno de los carteles estará escrito lo siguiente: *No me esperaba...de ti*. Es decir, en este caso, los alumnos de este grupo tendrán que hablar entre ellos y decidir cuál es la palabra que falta para completar la frase motivadora. La palabra que falta es *menos* para que la frase esté completada y pueda motivarnos. Cada grupo tendrá que hacer este reto y colorear el animal de su cartel. Una vez hayan terminado, presentarán su cartel con el animal y la frase motivadora completada. La maestra verá si tiene sentido las palabras que han empleado para completar la actividad y les ayudará y guiará en el caso de que no lo sean. A continuación, se colgarán en la pared los diferentes carteles y se explicará que su objetivo es motivarles cuando lo necesiten. Por ello, tener los carteles a disposición de todos, permitirá a los alumnos aplicarse las frases motivadores cuando les sea necesario.
- *Objetivos:* Desarrollar la capacidad de automotivación

- *Recursos:* Siete carteles con los diferentes animales y frases motivadoras incompletas (anexo 2). Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

COMPETENCIAS SOCIALES

Actividades: Todos los materiales de las actividades de esta dimensión se encuentran en el anexo 3.

13. Me llamo Rolf

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: avergonzado (pág. 21-22). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad se trabajará el respeto por los demás. Para ello, se utilizará un recurso tecnológico, concretamente una canción que se llama *Me llamo Rolf* del grupo The Pinker Tones (2017). Esta canción habla de un personaje cuyo nombre es *Rolf* (al revés es Flor) y que muestra sus diferencias respecto al resto de niños. *Rolf* es una persona distinta a la que sus padres y abuela, animan para que continúe siendo especial y diferente a los demás. Es una canción que trata de mostrar las imperfecciones de las personas como se puede ver en este personaje cuyo nombre está bien lejos de ser Flor (palabra que desata dulzura y perfección). Todo lo contrario, es el *Rolf* y está orgulloso de serlo. Es una buena herramienta con la que trabajar el valor y la riqueza de ser diferentes en el aula. Para ello, se escuchará en asamblea la canción y, después, se comentará aquello que más ha llamado la atención a los niños haciendo énfasis en que

eso es ser diferente y es admirable. Se debe explicar a los alumnos y hacerles entender, que no podemos ser todos iguales ni pensar todos de la misma manera. Si eso fuese así, el mundo sería muy aburrido. Por ello, se debe valorar lo que es diferente y original y jamás juzgar sin conocer ni saber la situación de cada persona. Además, a través de este diálogo creado en la asamblea, se debe crear consciencia de lo importante que es no fiarse de las apariencias y que siempre se debe defender y ser justo con todas las personas. Durante este diálogo con los alumnos, surgirán diferentes conclusiones que la maestra debe aprovechar para transmitir estos valores y esta lección de vida como es la diversidad y su gran riqueza.

Para finalizar, se invitará a los alumnos a dibujar en un pequeño folio a su propio *Rolf*, es decir, a ellos mismos con aquello que les hace ser distintos y especiales. Cuando hayan finalizado, cada alumno colgará el dibujo realizado de su autorretrato en el corcho del aula. A continuación, la maestra escribirá encima de todos los dibujos siguiente oración: *Todos somos diferentes y eso nos hace especiales.*

- *Objetivos:* Desarrollar el respeto a los demás
- *Recursos:* Plantilla para la realización de los autorretratos y la canción *Me llamo Rolf* (The Pinker Tones, 2017) (anexo 3). Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

14. La unión es la solución

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: tímido (pág. 23). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.

- *Descripción de la actividad:* Para el desarrollo de esta actividad es necesario un espacio abierto (patio, gimnasio, etc.). Para trabajar la prevención y solución de conflictos se realizará una actividad dinámica que consistirá en la cooperación y el trabajo en equipo para solucionar un "problema". Para ello, se dividirá a los alumnos en grupos de siete y se les pedirá que seis de ellos, se den la mano y hagan un círculo. A continuación, sin soltarse las manos, tendrán que pasar unos por debajo de los otros de tal manera que se forme un nudo y ya no puedan volver al círculo original. Para resolver este conflicto, tendrán que trabajar en equipo sin soltarse y ayudarse de aquel alumno que nunca se unió al círculo. Ese niño o niña serán los encargados de dar las instrucciones necesarias para deshacer el nudo humano y volver a la posición inicial. Los alumnos enrevesados seguirán las instrucciones del compañero y trabajar en equipo dependiendo los unos de los otros para deshacerse del nudo creado. Si algún alumno se suelta de sus compañeros, tendrán que volver a empezar.

Al finalizar la actividad dinámica, se realizará una reflexión para que los alumnos vean la importancia que tiene el contar con los demás para resolver conflictos y lo necesario que es el trabajo colaborativo. Por otro lado, hay que destacar la necesidad de tener paciencia, confiar en los compañeros y buscar siempre una solución que favorezca a uno mismo y a los demás. Todas las conclusiones obtenidas después de la actividad se deben aplicar a los conflictos del día a día para poder mejorar la prevención y solución de estos.

- *Objetivos:* Desarrollar la capacidad de prevenir y solucionar conflictos
- *Recursos:* Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

15. Mi cuerpo también siente y expresa

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: seguro de sí mismo (pág. 24). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad se pedirá a los alumnos que sientan y expresen corporalmente la música. Es decir, se pondrán diferentes tipos de música y los niños tendrán que bailar y expresar la emoción que les desata cada canción. Para su realización, es necesario explicar a los alumnos que no podrán hablar, tendrá que ser en silencio. Se les dirá que es una actividad para que su cuerpo "hable" y exprese la emoción que siente. Las canciones serán escogidas por la maestra y tendrá que elegir una por cada emoción que existe, es decir, seis canciones diferentes que transmitan alegría, ira, tristeza, miedo, sorpresa y asco. No tiene porque ser canciones infantiles, simplemente transmitir una emoción y que los alumnos la identifiquen y la sienten como quieran. Cada alumno tendrá que moverse según se sienta.

Esta actividad se debe realizar en un espacio amplio. Además, los alumnos contarán con diferentes materiales como telas, aros y pelotas. Estos objetos tendrán diferentes colores que serán aquellos de las seis emociones básicas (alegría en amarillo, ira en rojo, miedo en gris, tristeza en azul, sorpresa en naranja, asco en verde). De esta manera, los niños podrán coger el material que quieran y del color que ellos consideren según la emoción que sea. Con esta herramienta se podrá ver si los alumnos escogen el color que va acorde a la emoción que sienten o, por el contrario, si cogen los materiales sin pararse a pensar en la relación color-emoción. Es una actividad libre y dinámica donde se invita al maestro a observar la expresión y la reacción de los alumnos ante los diferentes ritmos y sonidos.

Al terminar la actividad, se expondrá en asamblea cómo se han sentido los niños y los diferentes sentimientos que han experimentado cada uno de ellos. Se comentará cuáles son las distintas emociones que han surgido de una misma música y se observará si alguien ha utilizado los materiales eligiendo el color adecuado según la emoción que sentían. Por ejemplo, si un alumno ha sentido con una determinada canción la emoción tristeza, tendrá que haber utilizado el material de color azul. Se escuchará al alumnado atentamente y se explicará lo importante que es la música para compartir nuestros sentimientos y para expresarnos a través del cuerpo. Estas serán algunas de las preguntas tipo que se podrán utilizar en esta asamblea:

¿Qué habéis sentido con esta canción?

¿Alguien ha sentido una emoción diferente y quiere compartirlo?

¿Os ha resultado difícil no poder hablar?

¿Pensáis que vuestro cuerpo se movía en sintonía con la música?

¿Cuál ha sido vuestro momento favorito?

¿Habéis podido identificar las emociones trabajadas con el color de los materiales?

¿La música puede ayudarnos a expresar cómo nos sentimos?

¿Creéis que todos sentimos y nos emocionamos de la misma manera y con las mismas cosas?

¿Alguien quiere aportar algo que le haya llamado la atención?

¿Os ha gustado la actividad y os ha ayudado a conocer más vuestro cuerpo?

...

- *Objetivos:* Practicar la comunicación no verbal receptiva y expresiva. Gestionar las situaciones emocionales de los demás.

- *Recursos:* Altavoces y canciones elegidas. *Materiales:* aros, pelotas, telas de los diferentes colores de las emociones primarias (alegría en amarillo, ira en rojo, miedo en gris, tristeza en azul, sorpresa en naranja, asco en verde). Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Actividades: Todos los materiales de las actividades de esta dimensión se encuentran en el anexo 4.

16. Buzón de la ayuda

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: preocupado (pág. 25-26). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad se pretende que los niños desarrollen la capacidad de pedir ayuda y de buscar recursos para la resolución de sus respectivos conflictos o necesidades. Para ello, se presentará y explicará en el aula el *buzón de la ayuda*. Este recurso será un buzón en tamaño real disponible en un espacio concreto de la clase para que los alumnos acudan cuando lo necesiten.

Esta herramienta contará con tres sobres posibles para meter: el sobre azul para la maestra, el sobre amarillo para los compañeros/amigos de la escuela y el sobre rojo para las familias. Se colocarán en una caja al lado del buzón para que los niños puedan coger el color que necesiten según la personas o personas a las que quieran escribir. Es decir, si el

alumno necesita pedir ayuda a la maestra, cogerá el sobre azul y escribirá o dibujará aquello que necesita y lo echará al buzón. Si el niño necesita pedir ayuda a un compañero o a un amigo, cogerá el sobre amarillo y escribirá aquello que necesite. Lo mismo sucederá con el sobre rojo que irá destinado a las familias de los alumnos que lo soliciten. Lo único que debe hacer el alumnado es apuntar su nombre por fuera del sobre y lanzarlo al buzón para saber quién está solicitando la ayuda y a quién va dirigido el sobre (maestra, compañero/amigo o familia). En el sobre amarillo, es decir, el que va destinado a pedir ayuda a los compañeros o amigos, se tendrá que poner también a qué persona de la clase va dirigido en concreto ya que son varios alumnos en el aula. Un día determinado a la semana, la maestra se encargará de abrir el buzón y clasificar los diferentes sobres según el color. Ayudará a todos aquellos alumnos que hayan escrito en el sobre azul, distribuirá los sobres amarillos a todos los alumnos a los que se les haya solicitado ayuda y, al final de la jornada, se entregarán los sobres rojos a las familias de aquellos niños que hayan lanzado el sobre al buzón.

Esta actividad pretende que los alumnos sean capaces de pedir ayuda tanto a la maestra como a los compañeros o a la familia. Es una manera de incentivar el hecho de que pidan ayuda. Se ha de tener en cuenta que los alumnos muchas veces son tímidos, les da vergüenza pedir ayuda o simplemente no son conscientes de lo importante que es acudir a los demás para estar mejor con uno mismo. Por ello, este buzón busca estar presente siempre para los alumnos y recordarles que siempre pueden pedir ayuda o aquello que necesiten. Además, se trabajará la expresión escrita gracias a los diferentes sobres que tienen a su alcance para pedir ayuda. Es importante dejarles bien claro a quién va dirigido cada color y cómo deben escribir en los sobres poniendo siempre sus nombres y a

aquella persona a la que va dirigido (esto solo en el caso del sobre amarillo, el azul ya sabes que es para la profesora y el rojo para la familia).

*Se recomienda realizar este proceso una vez a la semana y siempre el mismo día para que pueda crearse un hábito entre la maestra, los alumnos y las familias. De esta manera, se conseguirán resultados y habrá un orden de ejecución. De lo contrario, la desorganización puede provocar que esta actividad no se desarrolle de manera correcta y no se le saque provecho.

*Para aquellos alumnos que tengan dificultades a la hora de escribir o todavía no lo dominan del todo, la maestra ofrecerá su ayuda desde el primer momento y se les dirá que pidan esta ayuda a la hora del recreo. De esta forma, se podrá ayudar a los alumnos a escribir sus cartas en un clima más privado y personal con la maestra y sin tener al resto de niños alrededor.

- *Objetivos:* Buscar ayuda y recursos en los tres principales ámbitos que rodean al alumnado: la escuela (maestra), las amistades o compañeros y la familia
- *Recursos:* Buzón tamaño real para el aula, sobres y papeles de color rojo, amarillo y azul (anexo 4). Lápices y libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

17. Esta es nuestra casa, construyendo la felicidad

- *El gran libro de las emociones:* Emoción para leer: celoso (pág. 27-28). Se presentará esta emoción y se reflexionará sobre ella en la asamblea.

- *Descripción de la actividad:* Esta actividad busca fomentar y potenciar una ciudadanía activa, cívica, responsable crítica y comprometida del alumnado partiendo de contextos cercanos como puede ser un hogar a contextos más amplios como puede ser la escuela o la propia calle. Para ello, en esta actividad se repartirá a cada alumno una cartulina grande con la silueta de una casa. Esta silueta representa el hogar de cada niño del aula. Además, en esta misma cartulina habrá diferentes recuadros para que los alumnos peguen una foto de cada persona con la que viven. Estos recuadros estarán repartidos por el dibujo de la casa y, en medio, habrá un gran recuadro donde el alumno/a tendrá que poner su foto. En cada apartado habrá un espacio para la foto de la persona que vive con el niño y un pequeño apartado donde pondrá: Este/a es (nombre de la persona) y hace esto.... en casa para que todos seamos felices (lo que hace esa persona para fomentar el bienestar en respectivo hogar). En el recuadro del medio, se pondrá una foto del alumno y lo que él o ella hace en casa para potenciar un clima positivo y de bienestar.

Para la realización de dicha actividad, los alumnos se llevarán su cartulina a casa para realizar la tarea con las personas con las que viven y poder imprimir las fotos de cada uno de los miembros del hogar y pegarlas. Además, es una manera de involucrar a las familias en el desarrollo de la competencia emocional. Al finalizar la actividad en casa, los alumnos tendrán que traerla al aula y presentar su "hogar", a todas aquellas personas con las que viven y aquello que hace cada uno de los miembros para construir la felicidad en esa casa. Al mismo tiempo, gracias a las fotos, se podrá conocer más a fondo a las personas que viven con el alumno o la alumna.

- *Objetivos:* Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida

- *Recursos:* Cartulina con la silueta de la casa y los diferentes recuadros (anexo 4). Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

18. Regulación del tráfico: semáforo emocional

- *El gran libro de las emociones:* Emociones para leer: satisfecho y sintiéndote mejor (pág. 29-32). Se presentarán estas emociones y se reflexionará sobre ellas en la asamblea. En esta sesión se finaliza por completo el libro, incluir una reflexión conjunta con el alumnado sobre la opinión que ha desatado la lectura durante todas las sesiones.
- *Descripción de la actividad:* En esta actividad se pretende desarrollar la capacidad de tomar decisiones responsables y positivas. Para ello, se utilizará el semáforo de las emociones. En primer lugar, se realizará una asamblea con los alumnos para hablar de lo importante que son los semáforos para regular el tráfico en nuestras ciudades. Se plantearán estas preguntas:
 - ¿Alguien sabe para qué sirven los semáforos?
 - ¿Conocéis los tres colores que tiene un semáforo?
 - ¿Qué indica cada color?
 - ¿Si no existiesen qué pasaría con el tráfico?
 - ¿Creéis que la función de los semáforos es importante para todos nosotros?
 - ¿Os gustaría tener un semáforo en clase?
 - ¿Pensáis que los semáforos podrían ayudarlos a nosotros con nuestras emociones y cómo lo harían?...

A través de estas preguntas los alumnos podrán gracias a sus conocimientos previos, crear consciencia de lo importante que es regular el tráfico en las calles y la importancia que tienen los semáforos. Además, se podrá vincular la regulación del tráfico con la regulación de nuestras emociones y, de esta manera, se podrá dar paso a la explicación de la actividad. Para ello y como parte de la sesión, se creará un semáforo de gran tamaño de cartón. Lo realizarán los alumnos con la ayuda de la maestra (así existe una mayor involucración en la tarea). Es necesario disponer de cartones reciclados, tijeras y pinturas de color rojo, amarillo, verde y negro. Una vez que se haya creado el semáforo con sus círculos de los tres colores, se pegará en algún lugar de la clase y se explicará cómo vamos a emplearlo en nuestra clase.

Además, para facilitar el uso y desarrollo del semáforo por parte de los niños, se colocará en una caja cerca de este objeto, una foto plastificada de cada niño en tamaño mediano y con velcro detrás (es necesario que en cada color del semáforo haya otro trozo de velcro para poder pegar la foto). Esto hará que cada alumno tenga una ficha (la de su cara) y puedan utilizarla cuando acudan al semáforo. La foto plastificada la creará la maestra con las imágenes disponibles de cada alumno que disponga el centro. Respecto a su utilización, cuando el niño crea que está en el color rojo, pegará su foto ahí, cuando crea que ya puede pararse y pensar, pegará la ficha en el amarillo y cuando crea que ya hay solución y tome la decisión para resolver el conflicto, pasará la ficha al color verde. Esto ayudará a que los alumnos vinculen la herramienta del semáforo con sus propias situaciones y problemas del día a día (al existir una foto suya de por medio necesaria para la realización de la actividad). Además, hará que creen consciencia de cada momento y cada paso que requiere cada uno de los tres colores y no avancen a la ligera sin haber procesado cada norma del semáforo. La ficha

de su cara les permitirá avanzar por los colores rojo, amarillo y verde cuando se haya realizado la instrucción del color en el que se está y ya se esté preparado para pasar al siguiente.

Se debe explicar a los alumnos que, como ya saben, los semáforos tienen tres colores y cada uno de ellos tiene unas normas sujetas y un significado para ayudar a que todo funcione de manera correcta. En este caso, trasladaremos sus significados orientados a la regulación del tráfico, al aula, para ayudar a tomar decisiones a los alumnos y a regular sus emociones. Por ello, cada color representará lo siguiente:

ROJO: PARA. El color rojo es para aquellos momentos en los que no se puede controlar una emoción ya que se siente mucha rabia, se está muy enfadado o nervioso...Por ello, este color indica la necesidad de parar, lo mismo que sucede cuando un coche se encuentra con la luz roja en el semáforo.

AMARILLO: PIENSA. El color amarillo invita a pensar. Una vez que nos hemos detenido, llega el momento perfecto para intentar pensar en lo que se está sintiendo y en lo que está pasado. Además, podrán surgir ideas para solucionar el conflicto y tomar la mejor decisión para el bienestar propio y el de los demás. Es igual que con los coches, cuando el semáforo está en amarillo, ellos piensan si pueden avanzar o es necesario detenerse un rato más porque hay peatones o porque todavía no están seguros de poner el coche en marcha de nuevo.

VERDE: ACTÚA. El color verde invita a actuar, a poner en práctica lo que se ha pensado y solucionar el conflicto a través de la toma de decisiones. Es la hora de tomar la mejor decisión para poder sobrepasar el problema y abandonar las emociones negativas. Cuando los coches visualizan el semáforo en verde, los conductores cogen el volante seguros de sí mismos y toman la decisión de poner el coche en marcha porque ya es la hora de avanzar otra vez por la carretera.

Una vez que se haya explicado el significado de cada color, se invitará a los alumnos a utilizar este recurso cada vez que lo necesiten. Por ello, en los momentos de conflicto podrán utilizar estos tres pasos (parar, pensar y actuar) para regular sus emociones y poder tomar las decisiones más apropiadas para alcanzar su bienestar.

*Es importante que la maestra guíe a los alumnos al principio para establecer un hábito. Cuando se les vea agitados, enfadados o perdidos, darles la opción de acudir al semáforo. De esta manera, este semáforo emocional se convertirá en rutina y en una herramienta muy eficaz para los niños.

- *Objetivos:* Desarrollar la capacidad de tomar decisiones y regular las emociones
- *Recursos:* Cartones reciclados, tijeras, pinturas de color rojo, amarillo, verde y negro. Velcro, foto de cada alumno, plastificadora. Libro de lectura *El gran libro de las emociones*.
- *Temporalización:* 60 minutos

- Evaluación de la propuesta

La evaluación del proyecto busca conocer la evolución de las competencias emocionales de cada alumno tras la aplicación de este modelo de intervención. Para ello, se valorarán los aprendizajes adquiridos a través de una serie de actividades dinámicas y formativas que pondrán en práctica los conocimientos aprendidos durante este programa de educación emocional. Es importante tener en cuenta que esta evaluación es una actividad genérica que contribuye a valorar el aprendizaje en cuanto a unos resultados concretos y su consecución, pero se ha de tener en cuenta que la evaluación va más allá, es decir, es necesario que haya existido un proceso continuo de evaluación durante el desarrollo de todas las actividades. Esta última evaluación tiene como propósito determinar el grado de asimilación de los contenidos y la mejora educativa del proyecto. Es decir, a través de estas actividades se valorará el nivel de ejecución del alumnado, así como los posibles problemas que puedan desencadenarse durante este proceso. Esto ayudará a mejorar el proyecto y a analizar el impacto que ha generado en los alumnos del primer ciclo de primaria.

Esta evaluación tendrá lugar al finalizar las dieciocho actividades del proyecto. Para ello, es necesario fijar un día concreto para su realización y tendrá una duración de aproximadamente una hora y quince minutos. Se aconseja que acudan las familias y el resto del profesorado además de los alumnos y la maestra ya que se requiere la participación de todos y cada uno de ellos. Son cinco talleres en los que los adultos (maestros y familias) también podrán participar, jugar y aprender con los niños y de los niños. La implicación de estos tres grupos en las actividades generará un clima de motivación y de cooperación muy gratificante para el desarrollo de los diferentes rincones.

La evaluación de la propuesta se basa en cinco rincones diferentes en los que, en cada uno de ellos, se desarrollará una actividad que atienda una de las cinco dimensiones fundamentales de Bisquerra (2003, 2007) para desarrollar el constructo de la Competencia emocional: Consciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Inteligencia interpersonal y Habilidades para la vida y el bienestar.

La maestra creará cinco grupos y cada grupo rotará por los cinco rincones para trabajar todas las dimensiones. A continuación, se expondrá cada rincón con la dimensión que se trabaja y la actividad a realizar. Al finalizar todas las actividades, la maestra evaluará los resultados a través de una rúbrica concreta y se pedirá la opinión sobre el proyecto y las actividades realizadas a las familias y al resto del profesorado.

Actividades:

*Es necesario que en todos los rincones haya al menos un adulto presente para ayudar a los alumnos y guiar la actividad.

1. Rincón de la CONSCIENCIA EMOCIONAL:

- *Descripción de la actividad:* En este rincón se desarrollará una actividad en la que será necesario el árbol de las emociones trabajado en la sesión 3 del proyecto: *Árbol de las emociones: calendario escolar* (dimensión: consciencia emocional). Este ejercicio consistía en colorear todos los días una hoja del árbol según la emoción que se sintiese con su color correspondiente (alegría en amarillo, ira en rojo, miedo en gris, tristeza en azul, sorpresa en naranja, asco en verde). Para esta actividad es necesario contar con un gran árbol dibujado sobre un rollo de papel que será el árbol de las emociones del aula. Para ello, se debe saber que este rincón consiste en que cada alumno coja su árbol individual para ver y analizar cuál ha sido la emoción que más ha sentido durante el año. Es algo muy intuitivo ya que se puede apreciar a golpe de vista si existe algún color que se repita más que los demás. Una vez que cada niño haya obtenido su emoción más repetida, tendrá que coger una pegatina del color que corresponda a esa emoción y pegarla en el árbol de las emociones de la clase. De esta manera, el árbol contará con una pegatina por cada alumno que haya en el aula y esta pegatina será del color de la emoción que más haya sentido durante el año. Una vez que todos los niños

hayan pasado por este taller y colocado la pegatina sobre el árbol de las emociones del aula, se podrá apreciar cuál ha sido la emoción más repetida entre los alumnos y cuál es la emoción que más ha experimentado en conjunto ese grupo.

- *Objetivos:* Evaluar la competencia adquirida en esta dimensión.
- *Recursos:* Árbol de las emociones individual, rollo de papel con el árbol de las emociones del aula (anexo evaluación) y pegatinas de los colores de las emociones trabajadas (alegría en amarillo, ira en rojo, miedo en gris, tristeza en azul, sorpresa en naranja, asco en verde).
- *Temporalización:* 15 minutos

2. Rincón de la REGULACIÓN EMOCIONAL:

- *Descripción de la actividad:* En esta actividad los alumnos necesitarán las fotos plastificadas de la sesión 6 de este proyecto, *Memory de nuestras emociones* (dimensión: regulación emocional). Estas fotos eran de cada alumno expresando las seis emociones básicas trabajadas en el aula (alegría, asco, miedo, ira, tristeza y sorpresa). Pues bien, esta vez se utilizarán esas mismas imágenes para poner en práctica lo aprendido en esta dimensión. Para ello, es necesario tener seis etiquetas individuales plastificadas con el nombre de cada una de las emociones básicas, otras seis etiquetas del color de cada una de estas emociones y las fotos anteriormente nombradas de cada alumno.

Cada grupo que pase por este rincón contará con sus fotos y las de sus compañeros del grupo. Por ello, es necesario que haya un adulto estableciendo las normas y repartiendo los materiales (un maestro o un familiar). A continuación, se

organizarán tres montones en las mesas de este rincón; uno con las etiquetas de los colores, otro con el montón de fotos de los alumnos que expresan las emociones y otro con las etiquetas de las emociones escritas. La persona adulta sacará una etiqueta de color aleatoria y los alumnos tendrán que coger del montón de fotos aquellas de sus compañeros y suyas donde expresan la emoción que equivale a ese color que ha sacado el adulto y, después, tendrán que coger la etiqueta de la emoción escrita. Por ejemplo, si el adulto saca la etiqueta de color rojo, los alumnos tendrán que coger las fotos donde se exprese la ira y la etiqueta donde esté escrito *IRA*. Se realizará este proceso varias veces y se puede alternar sacando un color para que se adivine la expresión y la etiqueta escrita correspondiente o, si no, se puede sacar la etiqueta escrita, que los alumnos la lean y cojan la etiqueta del color que corresponda a esa emoción y las etiquetas de expresiones que sean necesarias.

Con este rincón los alumnos relacionarán el color de la emoción, con la emoción y con su expresión escrita de una manera divertida y dinámica. Además, trabajarán y manipularán sus propias fotos y las de sus compañeros lo que les permitirá conocer la expresión facial del resto de los niños del grupo ante una misma emoción.

- *Objetivos:* Evaluar la competencia adquirida en esta dimensión.
- *Recursos:* Etiquetas plastificadas con el nombre de cada emoción, etiquetas del color de cada emoción (anexo evaluación) y fotos de los alumnos donde expresan las emociones trabajadas.
- *Temporalización:* 15 minutos

3. Rincón de la AUTONOMÍA EMOCIONAL:

- *Descripción de la actividad:* En este rincón los alumnos trabajarán la automotivación a partir de un espejo. El grupo se colocará en fila y tendrá que pasar de uno en uno al espejo. El alumno se situará en frente de este objetivo y al ver su reflejo tendrá que pensar y decir en voz alta cuatro aspectos positivos suyos y dos a mejorar. En caso de bloqueo o vergüenza, el resto de los compañeros pueden apoyar y ayudar al alumno que está realizando la actividad. Lo mismo podrá hacer el adulto o los adultos que estén alrededor (ya sean maestros o familiares). Se pretende que el alumno al verse en el espejo sea capaz de generar pensamientos positivos sobre sí mismo y gane confianza. Además, se fomenta la cooperación entre el grupo ya que en muchas ocasiones tendrán que ayudar al compañero a buscar aspectos positivos sobre él y aspectos a mejorar. Este proceso lo realizarán todos los integrantes del grupo y también podrán participar los adultos. De esta manera, los pequeños verán que sus mayores también pueden bloquearse o no saber lo que decir en un momento dado y que también deben trabajar su propio bienestar y generar pensamientos positivos sobre uno mismo.
- *Objetivos:* Evaluar la competencia adquirida en esta dimensión.
- *Recursos:* Espejo
- *Temporalización:* 15 minutos

4. Rincón de las COMPETENCIAS SOCIALES:

- *Descripción de la actividad:* En este rincón cada grupo tendrá que llegar a un acuerdo para crear un cuento. Se repartirán tres dados diferentes, el dado del *quién*, el dado del *qué* y el dado

del *dónde*. En cada uno de estos dados habrá una serie de imágenes aleatorias de distintos personajes, lugares y objetos. El grupo tendrá que tirar los dados y crear un cuento con cada uno de los aspectos que le haya tocado. En cada cuento habrá un personaje, un lugar y un objeto para crear una historia. Los niños tendrán que dejar volar su imaginación y colaborar los unos con los otros para crear un mismo cuento. Es este momento donde entrarán aspectos tales como el escuchar a los demás, el ser escuchado, el respeto, la toma de decisiones ... En definitiva, se trabajarán las competencias sociales de una manera divertida, interesante y dinámica. Cuando el grupo haya creado su cuento, se lo tendrán que contar a los adultos que estén presentes con ellos en el taller.

- *Objetivos:* Evaluar la competencia adquirida en esta dimensión.
- *Recursos:* El dado del *quién*, el dado del *qué* y el dado del *dónde* (anexo evaluación).
- *Temporalización:* 15 minutos

5. Rincón de las COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR:

- *Descripción de la actividad:* En este rincón los alumnos trabajarán con las letras del abecedario. Para ello, contarán con una bandeja en la que estén disponibles físicamente todas las letras (también valdría cada letra del abecedario impresa y plastificada). La actividad consiste en coger las letras en el orden alfabético y decir todas las palabras posibles que generan emociones positivas con esa letra. Por ejemplo, con la letra *A* se podría decir *amar* o *abrazar* y con la letra *R* se podría decir *reír* o *respetar*. Si hay bloqueo con alguna letra se puede pasar a la siguiente y continuar con el juego. Tendrán que colaborar todos los integrantes del grupo y por cada palabra

que digan los alumnos, se sumará un punto y ganará el grupo que más palabras de emociones positivas haya generado con las diferentes letras del abecedario. Con esta actividad los alumnos trabajan las letras y la formación de palabras mientras que piensan y reflexionan sobre aquellas cosas que les hacen sentir emociones positivas en su día a día.

- *Objetivos:* Evaluar la competencia adquirida en esta dimensión.

- *Recursos:* Caja con las letras del abecedario y pizarra para apuntar los puntos conseguidos.

- *Temporalización:* 15 minutos

Al finalizar los cinco rincones con sus respectivas dimensiones emocionales, se hará una pequeña reflexión en asamblea con todos los participantes (profesorado, familias, alumnos y maestra) de la sesión. Se invitará a todos y cada uno de ellos a hacer una breve aportación sobre las actividades realizadas y las emociones y sentimientos experimentados durante el desarrollo de cinco talleres. Será una manera cercana y agradable de dar cierre todos juntos a este proyecto.

Por otro lado, la maestra realizará una evaluación final de las competencias emocionales adquiridas por sus alumnos a través de una rúbrica (anexo evaluación). Para ello, el docente se pasará de rincón en rincón para observar a los diferentes alumnos y, además, contará para la evaluación con la realización de las otras dieciocho actividades previas. Es decir, esta rúbrica se completará al tener en cuenta el resultado conjunto del trabajo realizado por los alumnos durante el proyecto (las dieciocho actividades) y durante estos últimos rincones de evaluativos.

CONCLUSIONES

Este Proyecto de innovación me ha permitido desarrollar y potenciar mi formación en educación emocional. He podido embarcarme en un proceso de revisión de la literatura seleccionando artículos y libros fruto de procesos de investigación que aportan evidencias empíricas sobre el desarrollo emocional que han sentado las bases teóricas fundamentales de este trabajo. Estas evidencias empíricas son las que me han permitido dar forma a mi Proyecto de innovación y dirigirlo hacia una realidad educativa que en este momento es incuestionable: la necesidad de desarrollar las competencias emocionales en los alumnos.

La gran variedad de estudios y de enfoques para educar en emociones, han logrado darme el impulso necesario para dar lugar a este proyecto del que tanto he disfrutado y aprendido. Antes de ello, fue necesario ser consciente de la realidad con la que nos encontramos todos los docentes en las aulas. Es decir, antes de comenzar con nuevos aprendizajes y de crear cualquier programa emocional o de otro tipo, ha sido necesario saber lo esencial que es conocer a tu alumnado en un primer lugar. Después, conocer su entorno, aquello que viven en su día a día y aquello que ya conocen, es decir, saber desde dónde parte el alumno y especificar hacia dónde queremos que llegue en este proceso de aprendizaje. Además, para que se de un proceso de enseñanza y de aprendizaje integral, lo principal es que exista una relación positiva y afectiva entre el alumno y el maestro. Conocer los intereses de los niños y generar curiosidad, así como el relacionar aquello que aprenden con su día a día, ayudará en este maravilloso proceso de educar en emociones y de aprender.

Por ello, para la creación de este modelo de intervención educativa, se han tenido en cuenta los aspectos anteriormente nombrados y su objetivo ha sido el de desarrollar las competencias emocionales de los alumnos de una manera atractiva, divertida y diferente. Una manera cercana de enseñar a los alumnos la importancia que tiene conocerse a uno mismo y aquello que se siente en las diferentes situaciones que se pueden dar.

Las investigaciones realizadas, los programas de educación emocional existentes, así como los diferentes enfoques emocionales descubiertos, me han hecho enriquecer mis conocimientos y me han dado la inspiración necesaria para adentrarme en este estudio. Todo ello, me permitirá ejercer mi profesión con un mayor conocimiento y seguridad en mi misma para educar en emociones a mis futuros alumnos y darles la oportunidad de crecer impulsados por un bienestar personal, emocional, social y físico. Condiciones fundamentales para que se produzcan los aprendizajes de calidad.

El conjunto de las dieciocho actividades basadas en el desarrollo de las cinco dimensiones emocionales de Bisquerra (2003, 2007), permiten ofrecer a los niños una forma diferente de aprender. Es un proyecto cuyo objetivo es enseñar a los alumnos desde un enfoque concreto y lejos de los conocimientos abstractos que muchas veces se cuelan en las aulas.

Por ello, este trabajo y toda la investigación previa han dado lugar al modelo de intervención *Sentir para vivir* que busca ofrecer una innovación en la manera de educar las emociones, es decir, busca transmitir a los alumnos lo importante que es sentir para vivir, pero sin olvidar que, para llegar a un equilibrio entre el sentir y el vivir, es fundamental saber nombrar, identificar y gestionar las emociones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barrios-Tao, H. (2016). Neurociencias, educación y entorno sociocultural. *Educación y Educadores*, 19(3), 395-415.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. CissPraxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.

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

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61- 82.

Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., y Fernández, P. (2016). *Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ediciones Pirámide.

Castejón, J. L., Martínez, M. A. y Pertegal, M. L. (2011). Competencias socioemocionales en el desarrollo profesional del maestro. *Educación XX1*, 14(2), 237-260.

Catmur, C. & Heyes, C. (2017). Mirroring «meaningful» actions: sensorimotor learning modulates imitation of goal-directed actions. *The Quarterly Journal of Experiment Psychology*, 9(14), 1-38.

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI., UNESCO.

Díaz, R. (2015). *Yo Voy Conmigo*. Thule Ediciones.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Consulting Psychologists Press.

Freire, P. y Mastrángelo, S. (2010). *Cartas a quien pretende enseñar* (Revised ed.). SIGLO XXI Editores.

- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2015). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Ediciones B.
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2007). *Discovering psychology* (4th ed.). Worth Publishers.
- Hoffman, M. (2013). *El gran libro de las emociones*. Editorial Juventud.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama* (1ªed.). Alianza Editorial.
- Núñez, C. y Valcárcel, R. (2013). *Emocionario*. Palabras aladas.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Piaget, J. (1990). *El nacimiento de la inteligencia*. Editorial Crítica.
- Piaget, J. y Inhelder, B. (1982). *Psicología del niño*. Morata.
- Pineda-Alhucema, W. F. (2016). La Teoría de la mente desde el marco de la neurociencia cognitiva social. *Psicogente*, 19(35), 8-10.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Urosa, B. (2021). Competencias emocionales de los docentes y estrategias neurodidácticas. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 79(154), 271–305.

- Referencias de páginas web:

Advancing Social and Emotional Learning (<https://casel.org/>).

Be Happy (<https://www.vocaeditorial.com/be-happy/>).

EduCaixa (<https://educaixa.org/es/programa-emociona>).

Grupo de investigación en orientación psicopedagógica
(<http://www.ub.edu/grop/es/presentacion-grop/>).

Habilmind (<https://es.habilmind.com/>).

- Referencia de videos de YouToube:

La Caléndula. (2020, 25 de marzo). *Yo, voy conmigo, por Rozalén* [Video].
Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=jrpxizQ790&t=1s>

The Pinker Tones. (2017, 30 de noviembre). *Me Llamo Rolf* [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=w-pj4xDAAzS>

ANEXOS

Todos los materiales de la propuesta son de elaboración propia.

Anexo: *El gran libro de las emociones*



Extracto del libro: *El gran libro de las emociones* (Hoffman, M., 2013, p. 6)



Pero cuando se muere alguien a quien quieres, la tristeza es tan grande que oscurece tu vida como la más enorme nube de tormenta.

Extracto del libro: *El gran libro de las emociones* (Hoffman, M., 2013, p. 7)



Extracto del libro: *El gran libro de las emociones* (Hoffman, M., 2013, p. 29)

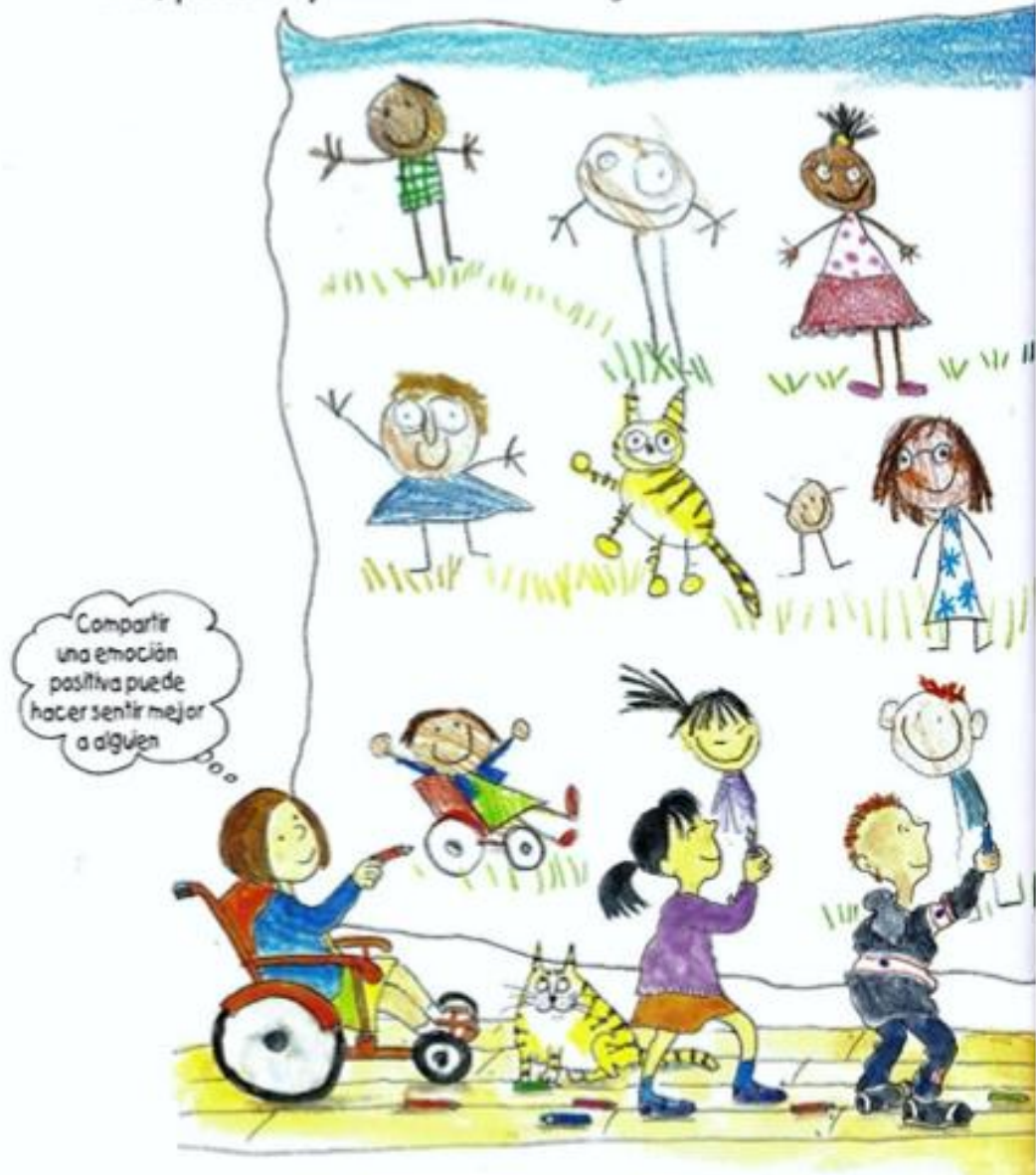


Pero, ¿verdad que es satisfactorio cuando consigues acabar una tarea, o alcanzar algo que querías?



SINTIÉNDOTE MEJOR

Algunos piensan que las emociones son privadas y no se debe hablar de ellas. Otros dicen que es bueno que los demás sepan cómo te sientes, porque así, cuando te sientes mal, pueden ayudarte a sentirte mejor.



Extracto del libro: *El gran libro de las emociones* (Hoffman, M., 2013, p. 31)

Hay muchas más emociones y maneras de sentirse que las que están descritas en este libro. A ver si se te ocurren algunas.

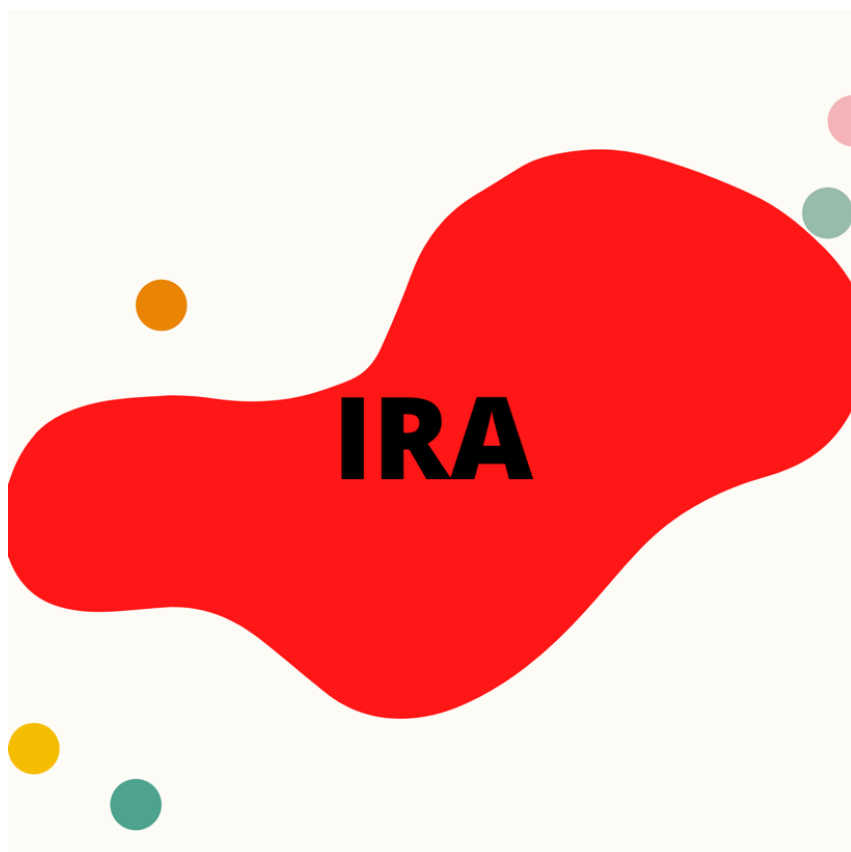


Extracto del libro: *El gran libro de las emociones* (Hoffman, M., 2013, p. 32)

Anexo 1: CONSCIENCIA EMOCIONAL

Actividades:

1. *Sentir para vivir: nuestras emociones*



An abstract graphic on a light beige background. A large, irregular orange blob is centered, containing the word "SORPRESA" in bold black capital letters. Surrounding the blob are several small colored circles: one orange, one yellow, one teal, and one pink.

SORPRESA

An abstract graphic on a light beige background. A large, irregular grey blob is centered, containing the word "MIEDO" in bold black capital letters. Surrounding the blob are several small colored circles: one orange, one yellow, one teal, and one pink.

MIEDO

A large, irregular yellow shape is centered on a light beige background. It is surrounded by five small, solid-colored circles: one orange, one yellow, one teal, one light green, and one pink. The word "ALEGRÍA" is written in bold black capital letters across the middle of the yellow shape.

ALEGRÍA

A large, irregular blue shape is centered on a light beige background. It is surrounded by five small, solid-colored circles: one orange, one yellow, one teal, one light green, and one pink. The word "TRISTEZA" is written in bold black capital letters across the middle of the blue shape.

TRISTEZA



Los carteles emocionales

Ejemplo de cómo quedaría el cartel tras su realización:



Carteles:

¿CUÁNDO APARECE?

¿CÓMO SE EXPRESA?



SORPRESA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PARTE DEL CUERPO
DONDE LA SENTIMOS



¿CUÁNDO APARECE?

¿CÓMO SE EXPRESA?



TRISTEZA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PARTE DEL CUERPO
DONDE LA SENTIMOS



¿CUÁNDO APARECE?

- FIN DE SEMANA
- JUGAR
- REGALOS
- PARQUE



¿CÓMO SE EXPRESA?



ALEGRÍA

¿DE QUÉ COLOR ES?



**PARTE DEL CUERPO
DONDE LA SENTIMOS**



¿CUÁNDO APARECE?

...



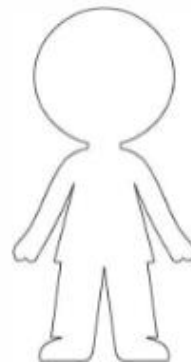
¿CÓMO SE EXPRESA?



ASCO

¿DE QUÉ COLOR ES?

**PARTE DEL CUERPO
DONDE LA SENTIMOS**



¿CUÁNDO APARECE?

¿CÓMO SE EXPRESA?



MIEDO

¿DE QUÉ COLOR ES?

PARTE DEL CUERPO
DONDE LA SENTIMOS



¿CUÁNDO APARECE?

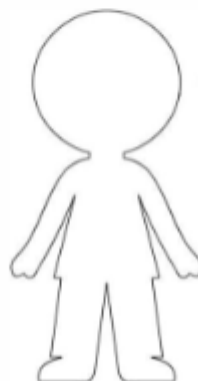
¿CÓMO SE EXPRESA?



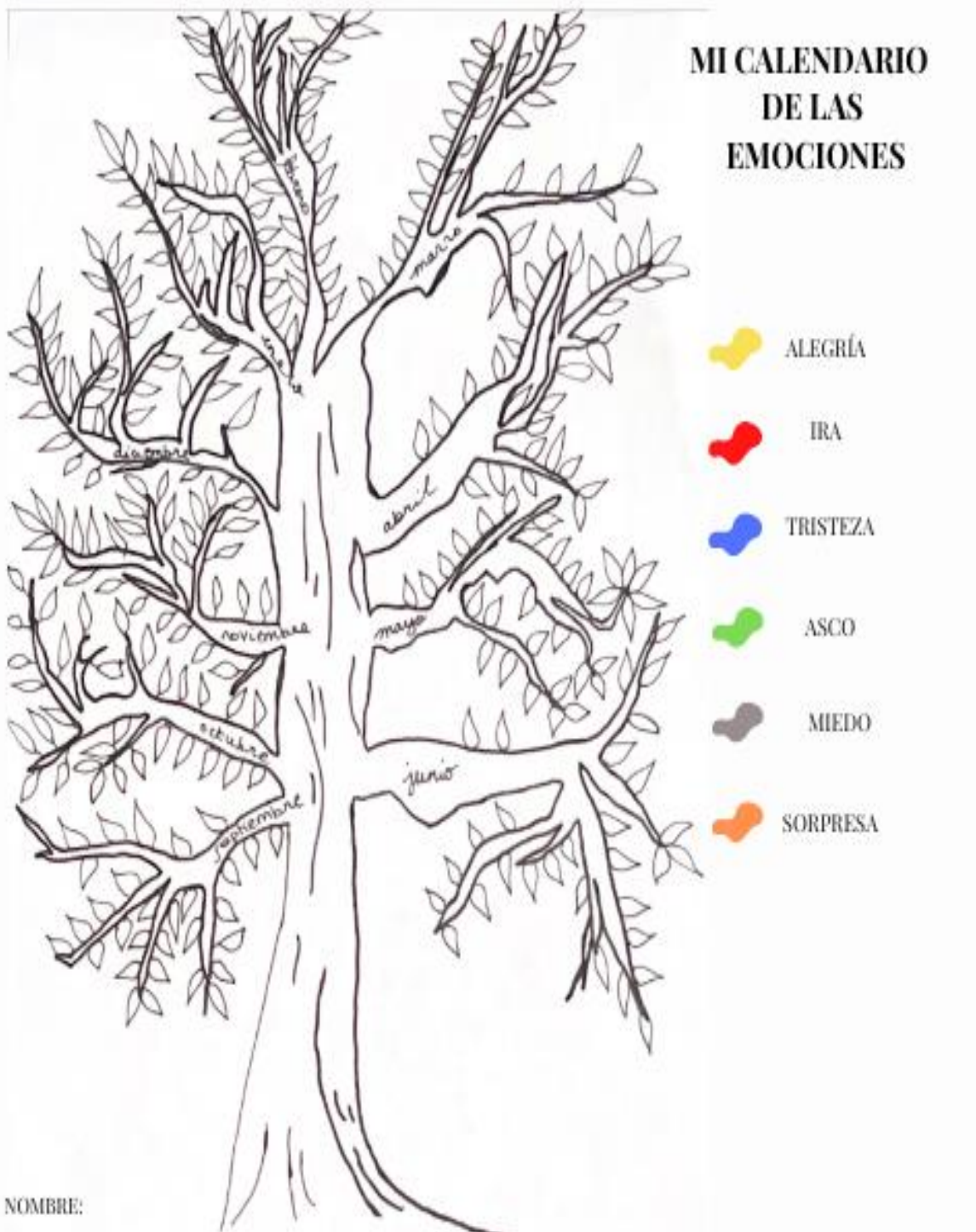
IRA

¿DE QUÉ COLOR ES?

PARTE DEL CUERPO
DONDE LA SENTIMOS



2. *Árbol de las emociones: calendario escolar*



3. *Quién es quién de las emociones*

Tablero 1:



Tablero 2:



Ficha *incógnito*:



SOY...



ME LLAMO:

MI EMOCIÓN:

COLOR DE LA EMOCIÓN:



Anexo 2: AUTONOMÍA EMOCIONAL

Actividades:

1. Soy una persona maravillosa, única y especial

Ficha:

Nombre:

Soy una persona maravillosa, única y especial



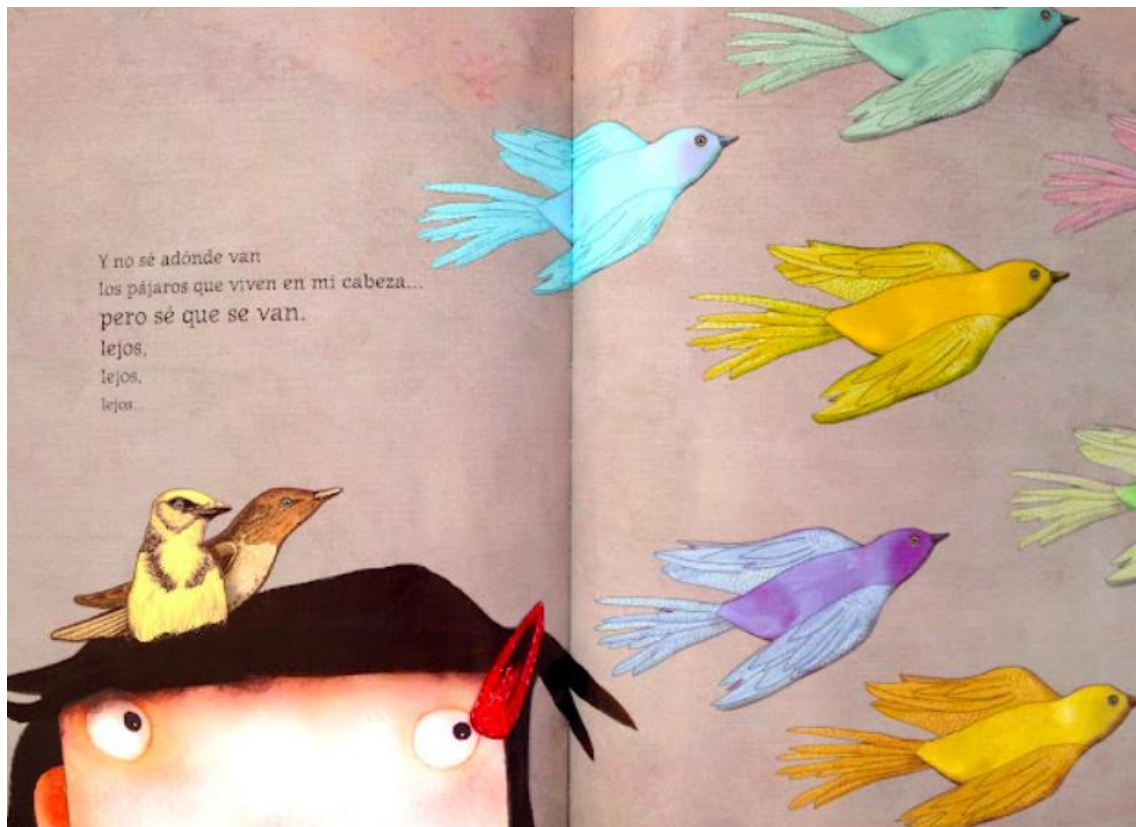
2. Yo voy conmigo

Enlace al audiolibro de *Yo Voy Conmigo* (Díaz, 2015):

<https://www.youtube.com/watch?v=jrpxizQ790&t=1s>



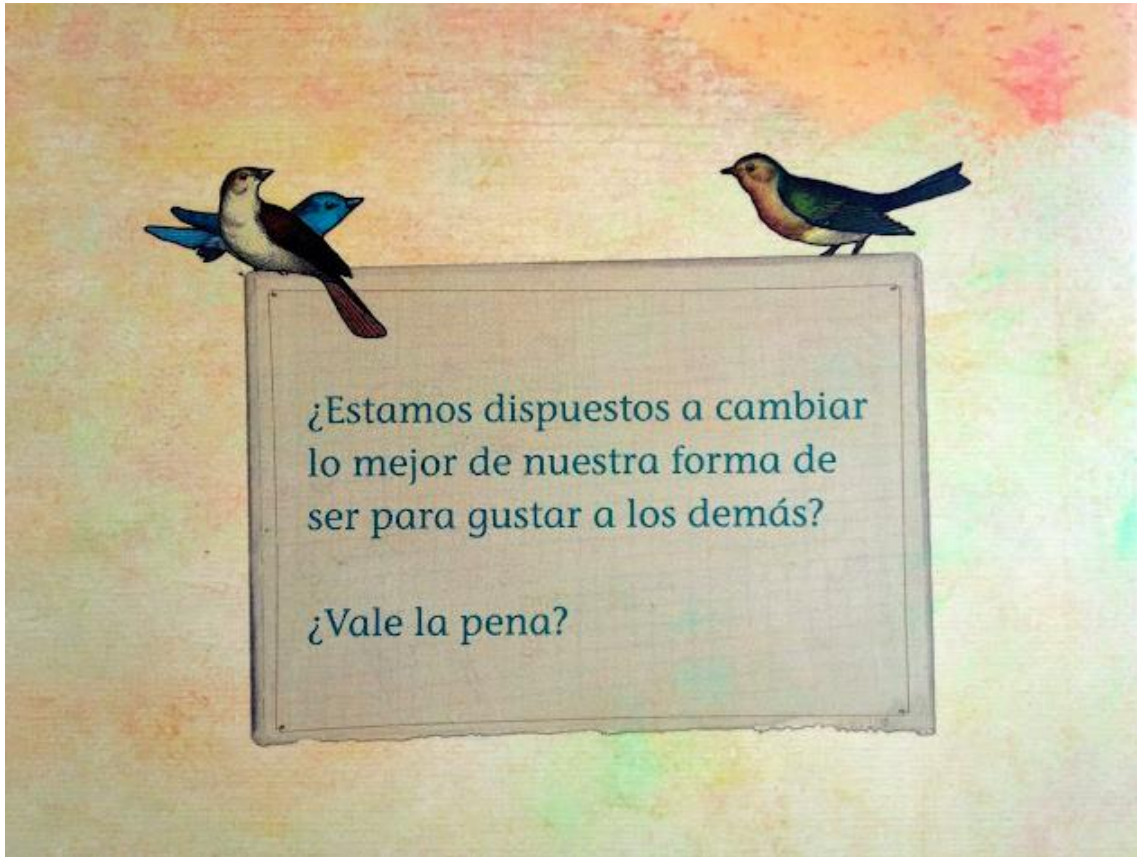
Extracto del libro: *Yo Voy Conmigo* (Díaz, R., 2015)



Extracto del libro: *Yo Voy Conmigo* (Díaz, R., 2015)

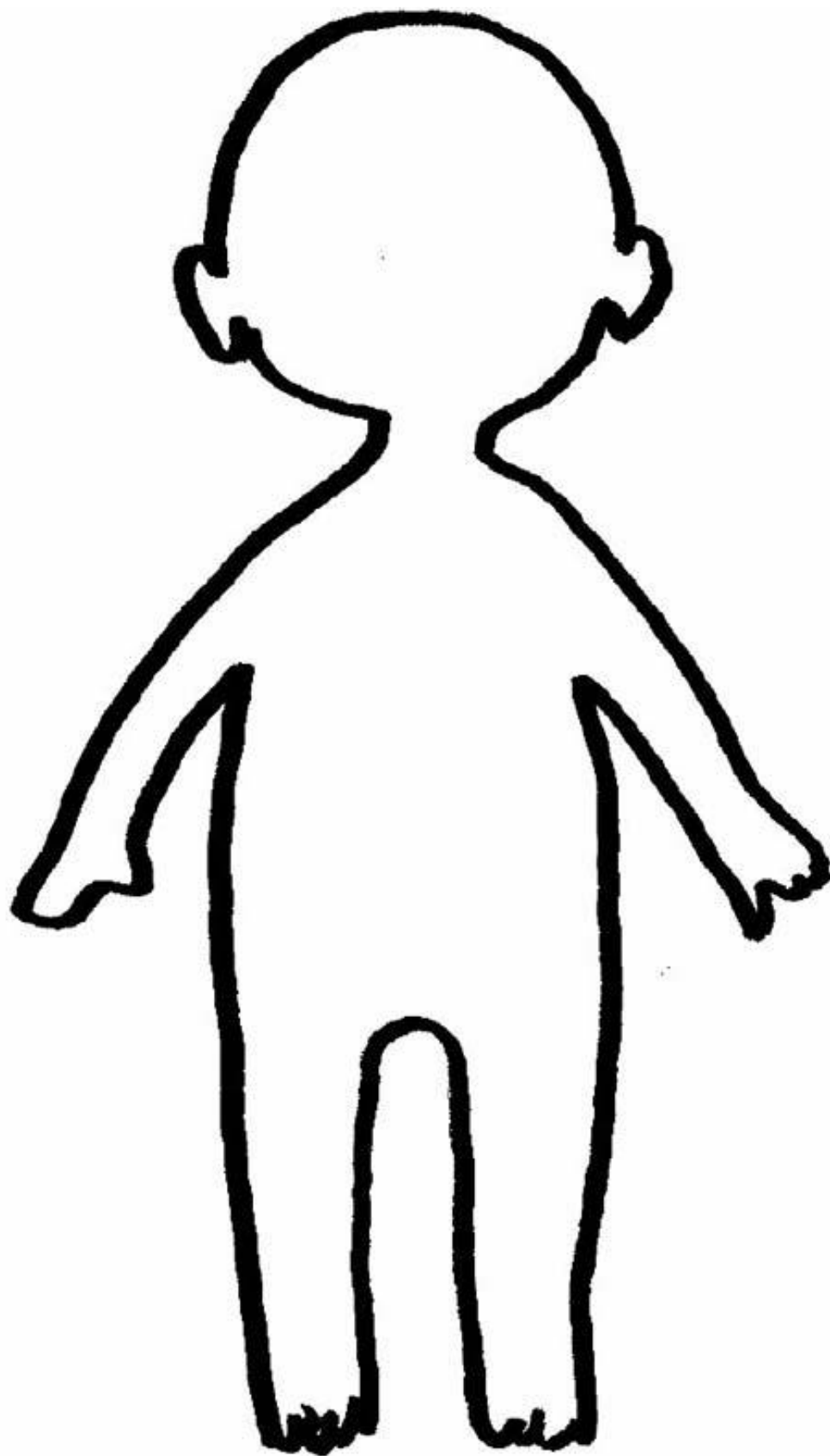


Extracto del libro: *Yo Voy Conmigo* (Díaz, R., 2015)



Extracto del libro: *Yo Voy Conmigo* (Díaz, R., 2015)

Cartulina de la silueta humana:



3. Tablero: Lo que puede pasar sin previamente avisar

Tablero:

Lo que puede pasar sin previamente avisar



No te invitan a una fiesta de cumpleaños.



Pisas una caca de camino al colegio.



Tienes miedo por la noche.



Te preparan una merienda en casa y no te lo esperabas. Además, te dejan ver tu película favorita.



Llega el fin de semana y te vas al campo a pasar el día.



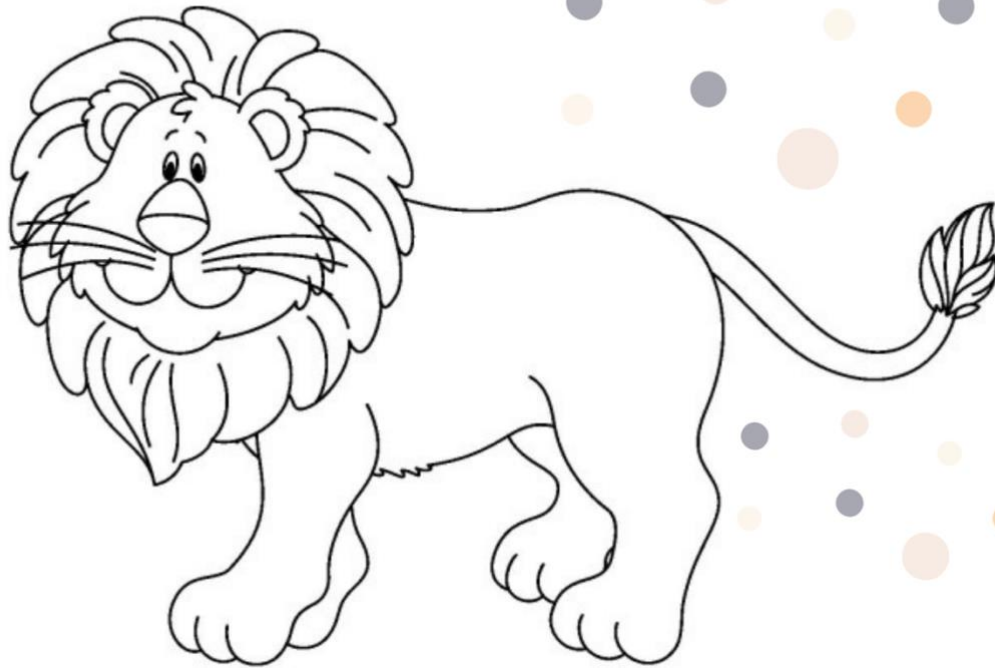
Te dicen que no a algo que quieres con todas tus fuerzas.



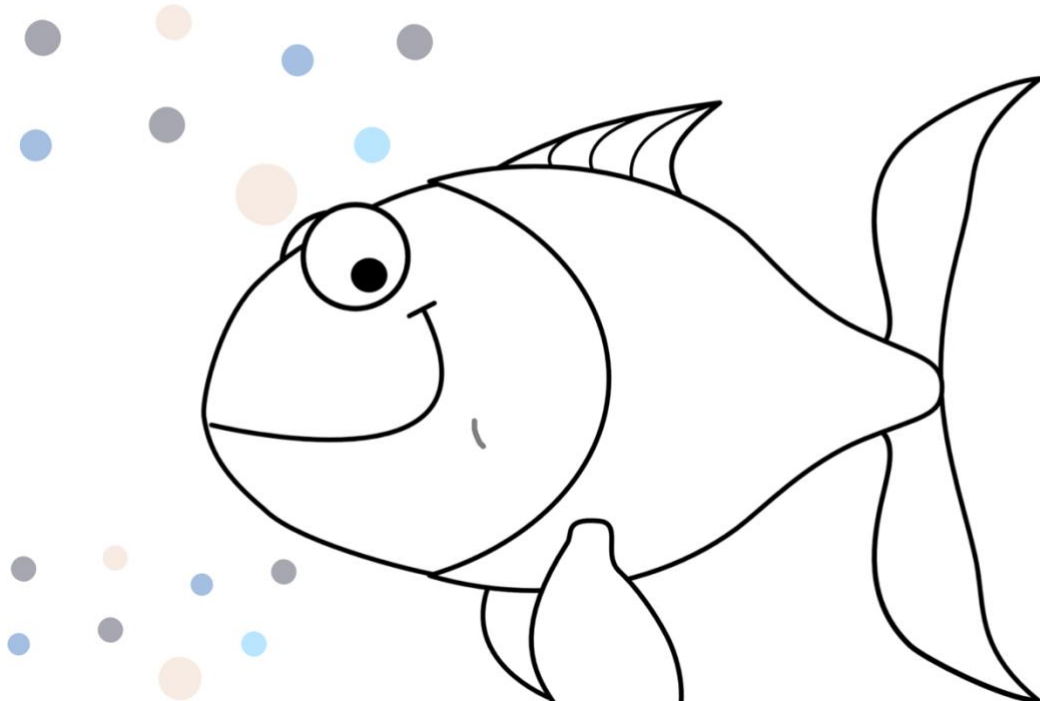
4. Los animales también nos animan

Plantillas motivadoras de los animales:

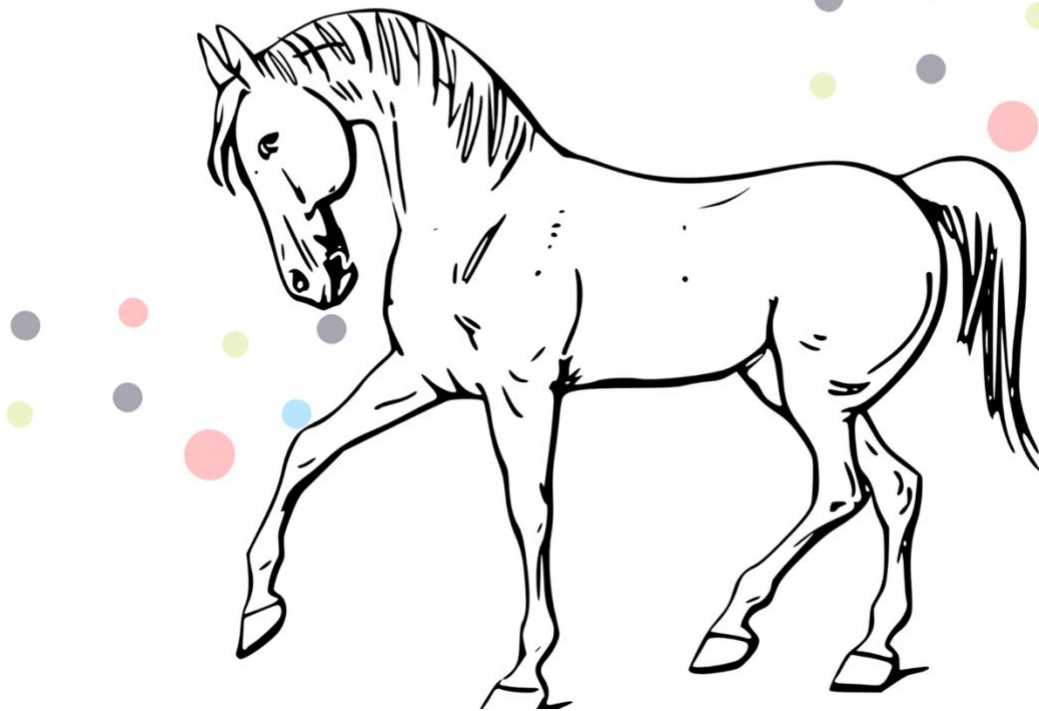
TIENES QUE SER.....COMO YO



NO ME ESPERABA.....DE TI



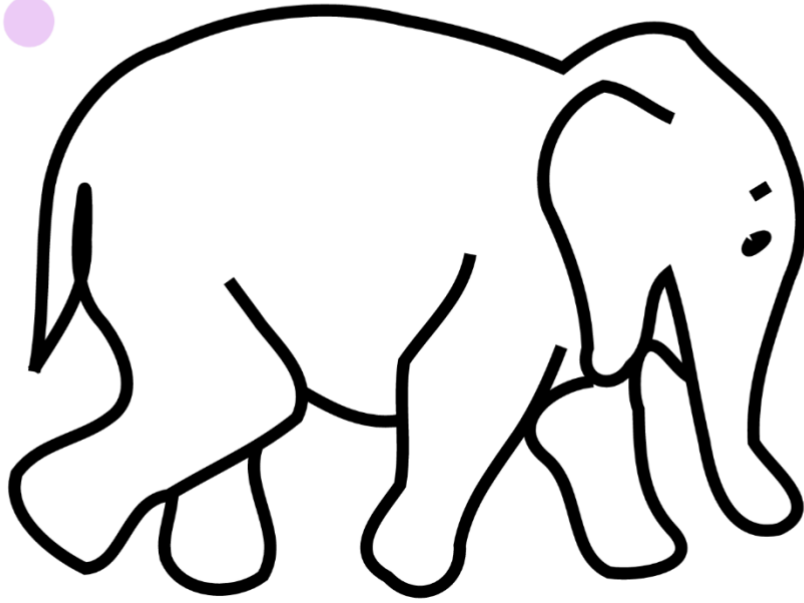
A DONDE QUIERAS....., LLEGARÁS



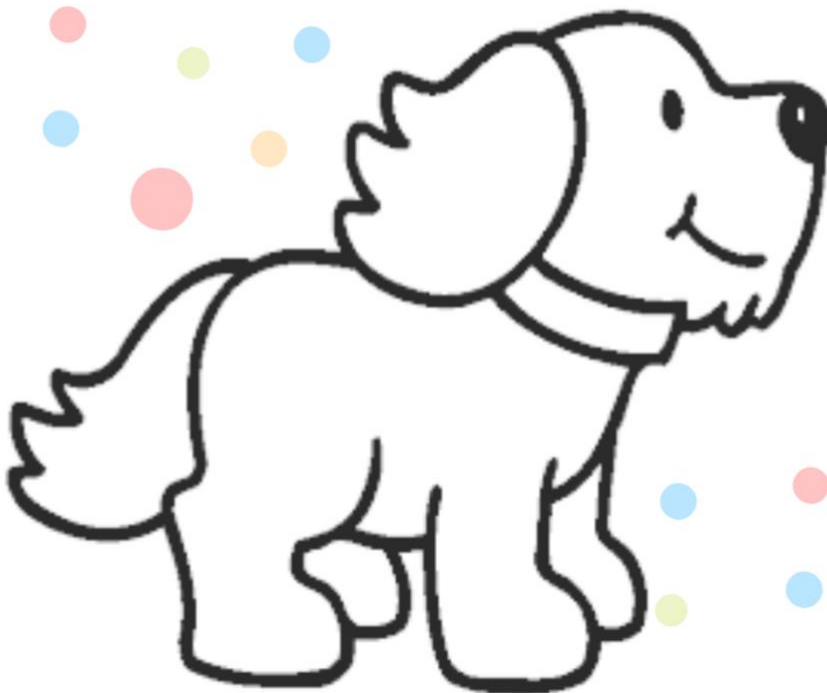
**NO IMPORTA LO LENTO QUE VAYAS
LO IMPORTANTE ES.....**



CREE EN.....



ESTOY.....DE TI



YO QUIERO, YO PUEDO Y SOY.....



Anexo 3: **COMPETENCIAS SOCIALES**

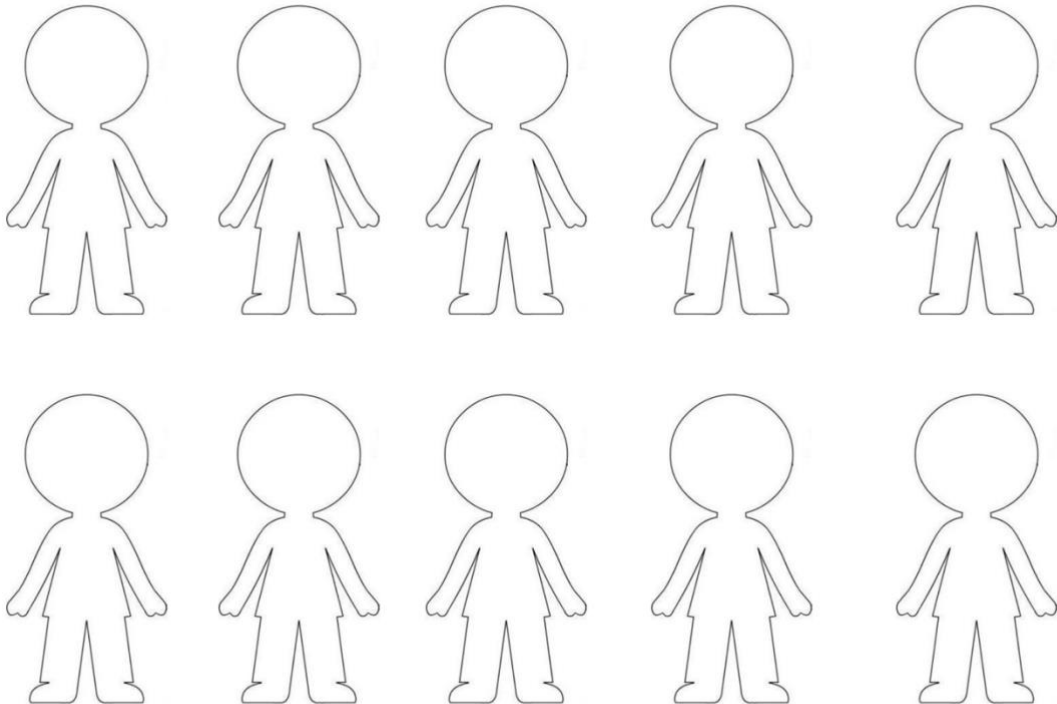
Actividades:

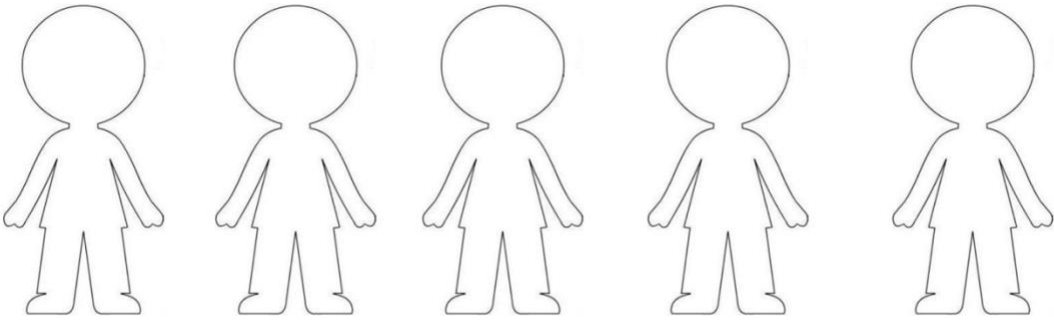
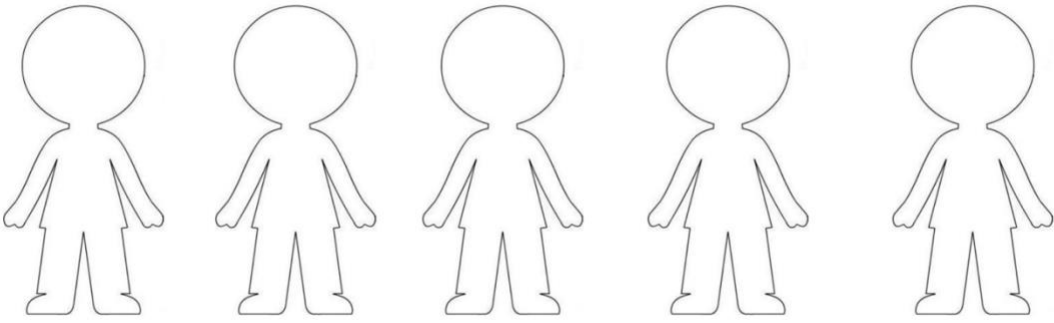
1. Me llamo Rolf

Enlace a la canción de *Me llamo Rolf* (The Pinker Tones, 2017):

<https://www.youtube.com/watch?v=w-pj4xDAAzs>

Folios para los autorretratos:



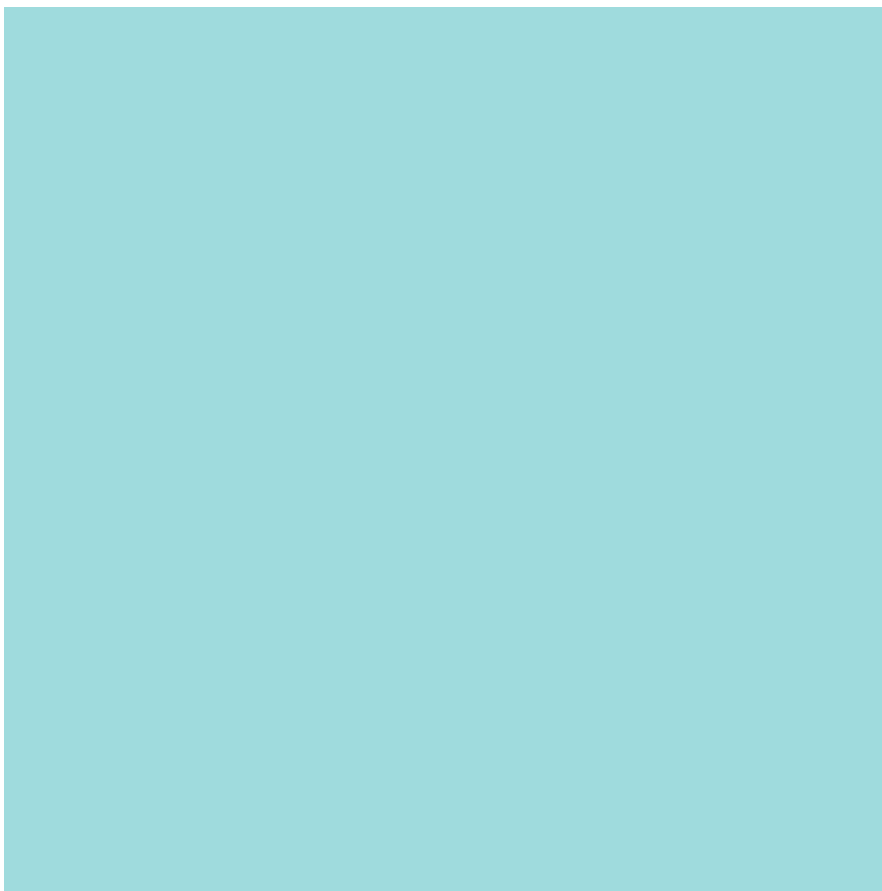


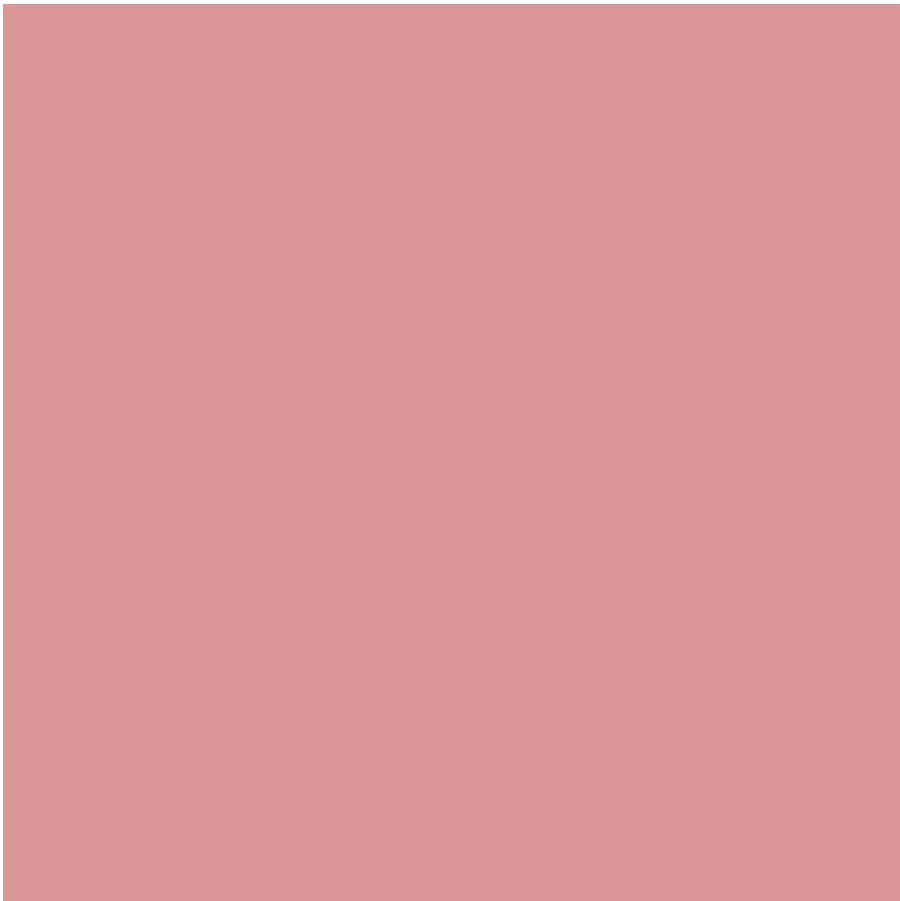
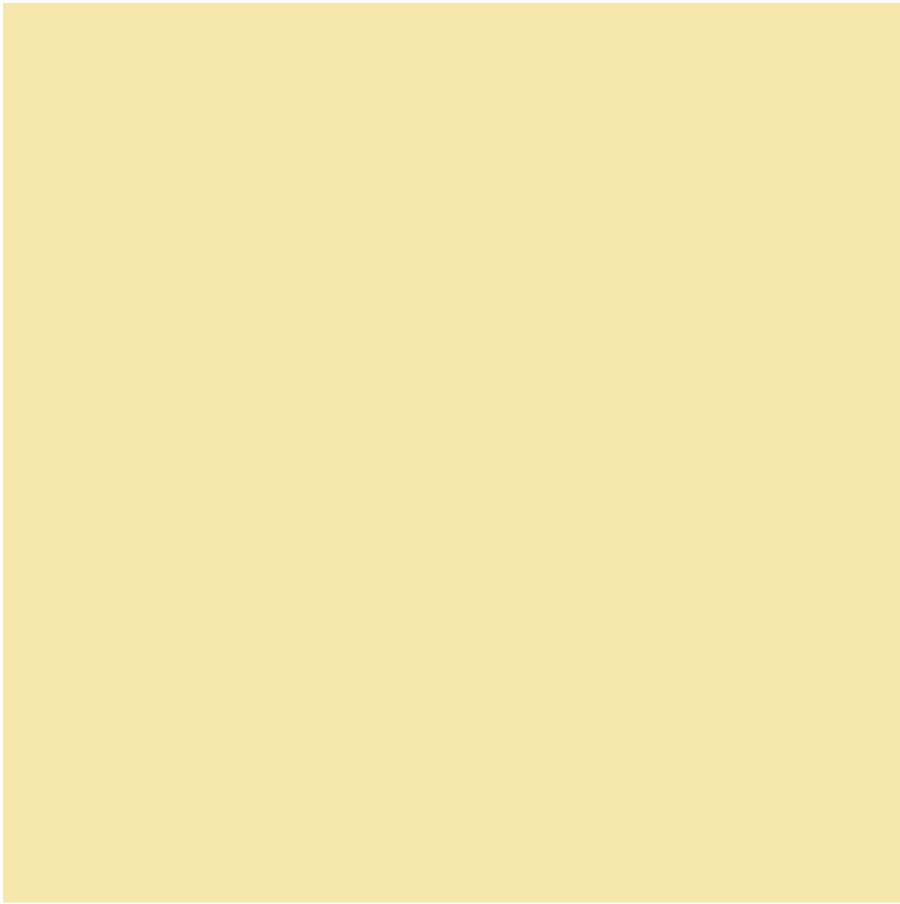
Anexo 4: **COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR**

Actividades:

1. *Buzón de la ayuda*

Folios de color rojo, amarillo y azul:





2. Esta es nuestra casa, construyendo la felicidad

Ficha:

Esta es nuestra casa, construyendo la felicidad

Este/a es:
¿Qué hace en casa para
construir la felicidad?

Este/a es:
¿Qué hace en casa para
construir la felicidad?

Este/a es:
¿Qué hace en casa para
construir la felicidad?

Este/a es:
¿Qué hace en casa para
construir la felicidad?



Este/a es:
¿Qué hace en casa para
construir la felicidad?

Anexo **EVALUACIÓN:**

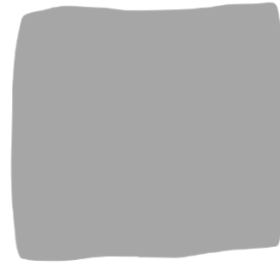
1.Rincón de la CONSCIENCIA EMOCIONAL:

ÁRBOL DE LAS EMOCIONES DEL AULA



2.Rincón de la REGULACIÓN EMOCIONAL:

Etiquetas de los colores de las seis emociones básicas:



Etiquetas del nombre de las seis emociones básicas:

TRISTEZA

ASCO

MIEDO

IRA

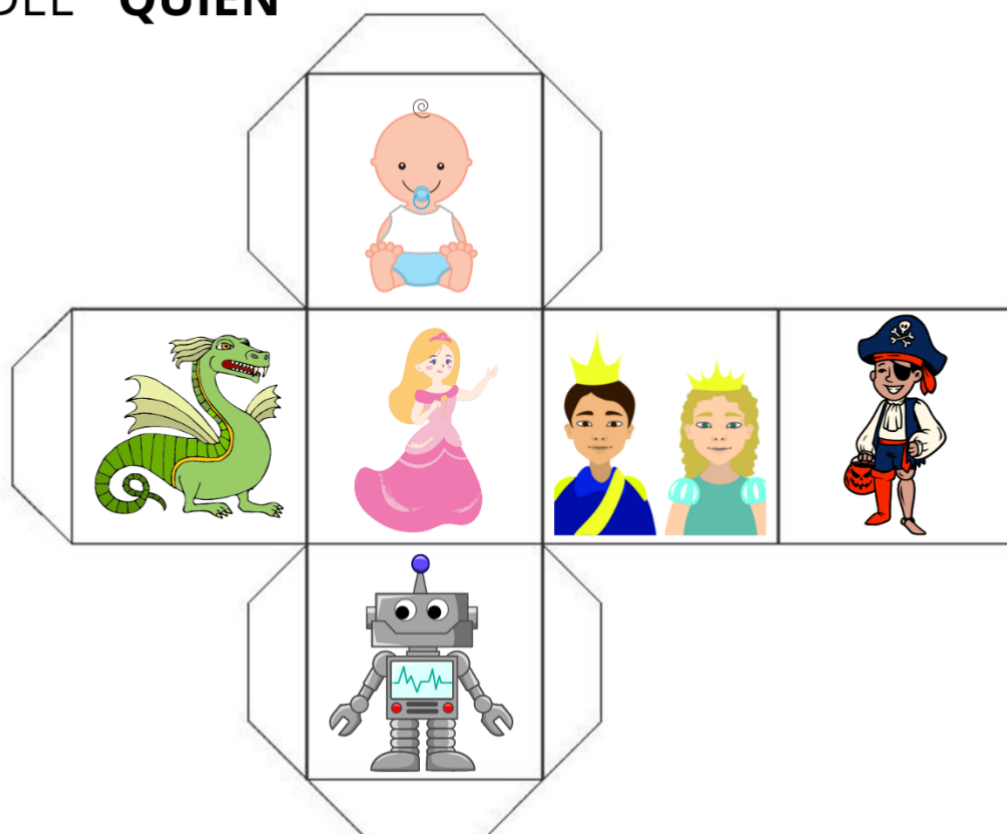
ALEGRÍA

SORPRESA

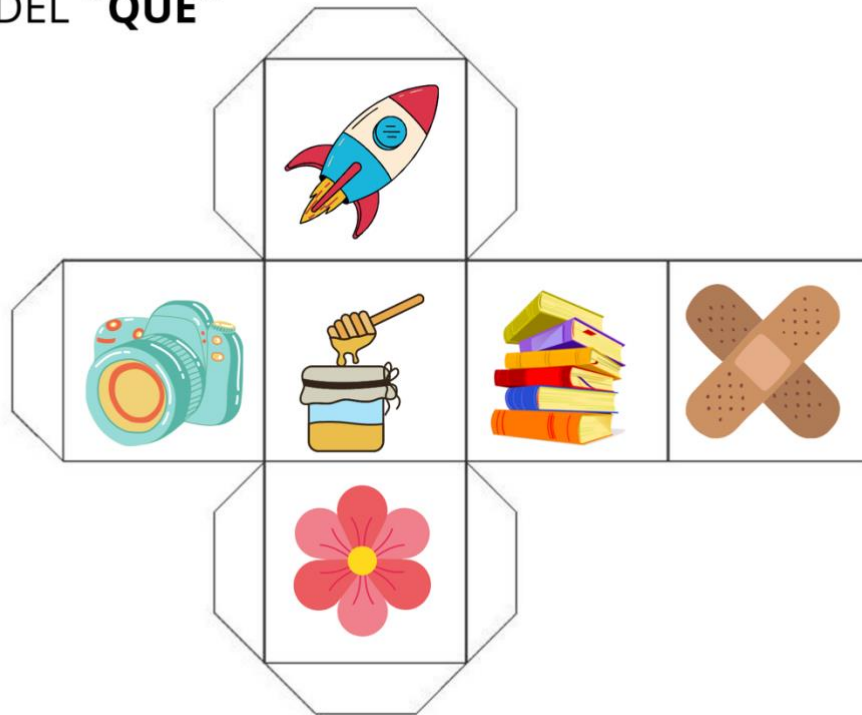
4. Rincón de las COMPETENCIAS SOCIALES:

Dados:

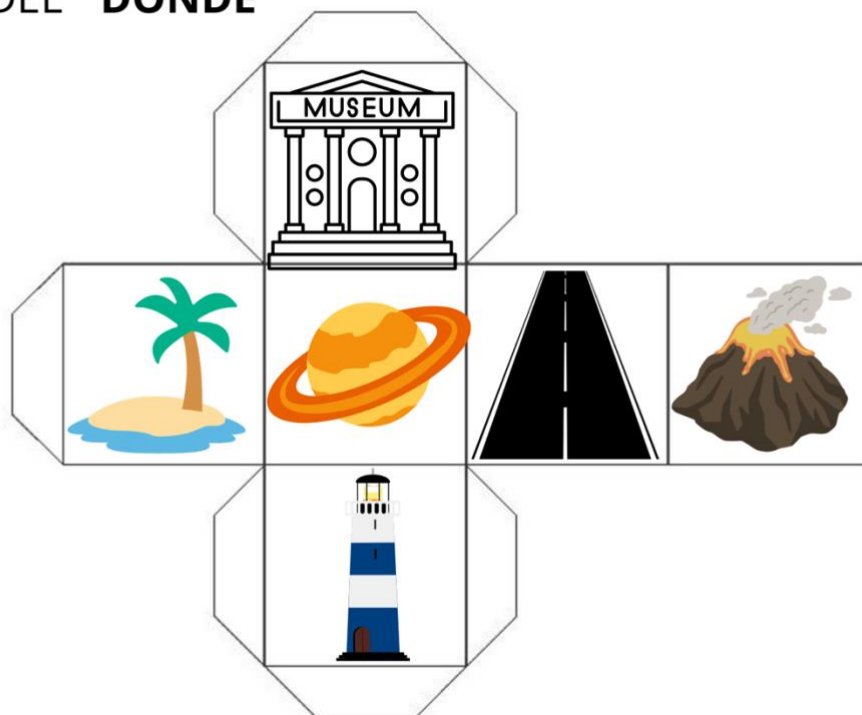
DADO DEL "QUIÉN"



DADO DEL "QUÉ"



DADO DEL "DÓNDE"



Nombre del alumno:

DIMENSIONES EMOCIONALES:	EXCELENTE	BIEN	REGULAR	MAL
CONCIENCIA EMOCIONAL	Es capaz de tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás. Percibe el clima emocional en los diferentes contextos que se puedan dar.	Toma conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Es capaz de percibir el clima emocional en ciertos contextos.	Le cuesta tomar conciencia de las propias emociones, pero no de las de los demás. No es capaz de percibir el clima emocional en diversos contextos.	No es capaz de tomar conciencia ni de sus emociones ni de las de los demás. No percibe los diferentes climas emocionales que se puedan dar en los distintos contextos.
REGULACIÓN EMOCIONAL	Regula las emociones a través de la consciencia y del razonamiento. Desarrolla estrategias de afrontamiento y es capaz de autogenerar emociones positivas.	Regula las emociones a través de la consciencia y del razonamiento con frecuencia. Es capaz de desarrollar estrategias de afrontamiento y de autogenerar emociones positivas.	Regula las emociones a través de la consciencia y del razonamiento en ocasiones contadas. Apenas desarrolla estrategias de afrontamiento ni autogenera emociones positivas.	No es capaz de regular sus emociones. No desarrolla estrategias de afrontamiento y su capacidad para autogenerar emociones positivas es muy escasa.
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Se autogestiona emocionalmente de manera excelente a través de los siguientes conceptos: la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la autoeficacia y la resiliencia. Adquiere comportamientos seguros, saludables y éticos y es capaz de analizar de manera crítica las normas sociales.	Se autogestiona emocionalmente de manera positiva a través de los siguientes conceptos: la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la autoeficacia y la resiliencia. Adquiere comportamientos seguros, saludables y éticos y es capaz de analizar de manera crítica las normas sociales.	Se autogestiona emocionalmente de manera muy reducida positiva a través de los siguientes conceptos: la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la autoeficacia y la resiliencia. Adquiere comportamientos seguros, saludables y éticos muy limitados y apenas es capaz de analizar de manera crítica las normas sociales.	No se autogestiona emocionalmente a través de los siguientes conceptos: la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la autoeficacia y la resiliencia. No adquiere comportamientos seguros, saludables y éticos y no es capaz de analizar de manera crítica las normas sociales.
COMPETENCIAS SOCIALES	Es capaz de establecer y mantener relaciones positivas con los demás.	Es capaz de establecer y mantener relaciones positivas con los demás la mayor parte del tiempo.	Apenas establece y mantiene relaciones positivas con los demás.	No es capaz de establecer ni de mantener relaciones positivas con los demás.
COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	Es capaz de establecer objetivos realistas y positivos en su día a día. Busca ayuda cuando lo necesita y desarrolla una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Desarrolla un bienestar subjetivo y origina experiencias positivas para la vida.	Es capaz de establecer objetivos realistas y positivos en su día a día. Busca ayuda casi siempre que lo necesita y desarrolla una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida de manera constante. Desarrolla un bienestar subjetivo y es capaz de originar experiencias positivas para la vida en ciertas ocasiones.	Es capaz de establecer objetivos realistas y positivos muy limitados. Apenas busca ayuda cuando lo necesita y le cuesta desarrollar una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Apenas desarrolla un bienestar subjetivo y tiene problemas a la hora de originar experiencias positivas para la vida.	No es capaz de establecer objetivos realistas y positivos en su día a día. No busca ayuda cuando lo necesita y no desarrolla una ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. No desarrolla un bienestar subjetivo y tampoco origina experiencias positivas para la vida.

Rúbrica para la evaluación: