

TRABAJO FIN DE MÁSTER
CURSO ACADÉMICO 2022-2023



PROGRAMA SOBRE
INTELIGENCIA EMOCIONAL: LAS
EMOCIONES IMPORTAN

Máster Universitario de Psicopedagogía
TFM Programa de Actuación Específico

Autora: Ureña Encinas, Guadalupe

Directora: Taboada Russo, Regina

Fecha de presentación: 19 junio 2023

Agradecimientos

A toda mi familia darles las gracias por apoyarme siempre a seguir formándome y luchando por lo que me gusta, por no soltarme nunca y confiar en mí. Gracias también a mi novio que ha estado ayudándome en todo este proceso.

A todos los compañeros que me llevo de clase y, sobre todo, a la persona que ha hecho que este curso aprenda la fuerza que puedes tener para seguir adelante, ella ya es parte de mi familia y de mi vida.

También darle las gracias a mi tutora, Regina, por guiarme, aconsejarme y apoyarme en este proyecto, por estar siempre pendiente de lo que necesitaba.

Por último, dar las gracias a los profesionales de la universidad y del centro de prácticas por acogerme y enseñarme a querer más a esta profesión.

ÍNDICE

Resumen y Abstract	1
1. Introducción	2
2. Justificación del programa de actuación	3
2.1. Justificación teórica	3
2.1.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?	3
2.1.2. Modelos de inteligencia emocional	5
2.1.3. Conceptos relevantes dentro de la inteligencia emocional	8
2.1.4. Importancia y cómo abordar la educación emocional	9
2.1.5. Inteligencia emocional en la vida familiar	12
2.2. Marco normativo	14
3. Contextualización del centro educativo	15
3.1. Características del entorno	15
3.2. Características del centro	16
3.2.1. Características del alumnado de este programa	18
4. Plan de Actuación Específico	18
4.1. Objetivos	19
4.1.1. Objetivos generales	19
4.1.2. Objetivos específicos	19
4.2. Metodología	19
4.3. Temporalización	21
4.4. Actividades y sesiones	25
4.5. Atención a la diversidad	39
4.6. Evaluación	41
5. Reflexión personal	42
6. Aserciones finales	44
Bibliografía	45
Referencias legislativas	49
Anexos	50

Resumen y Abstract

Resumen

El presente trabajo Fin de Máster se centra en la importancia que tiene trabajar la “Inteligencia Emocional” en los centros escolares. Se comienza con un recorrido por la historia de este término, nombrando a diferentes autores de referencia en este campo, así como, el origen, evolución y los diferentes modelos que hay actualmente y, que permiten profundizar aún más en el concepto, para proporcionar las mejores estrategias y herramientas a los estudiantes.

Se diseñará una propuesta sobre un programa de actuación específico donde se redactarán y propondrán una serie de actividades y juegos para realizar con estudiantes de 6º de primaria durante cinco meses, todas las semanas, considerando que es uno de los puntos claves para su desarrollo psicoevolutivo.

Las dinámicas se desarrollarán mediante una metodología activa, cooperativa y muy práctica, trabajando diferentes bloques y ámbitos de actuación. En conclusión, lo que se ha buscado en todo momento ha sido poder concienciar a los estudiantes de la importancia que tiene este tema en su día a día.

Palabras clave.

Emociones, inteligencia emocional, educación emocional, propuesta, sentimientos, alumno.

Abstract

This master's thesis focuses on the importance of working on "Emotional Intelligence" in schools. It begins with a journey through the history of this term, naming different authors of reference in this field, as well as the origin, evolution and the different models that exist today, which allow us to delve even deeper into the concept, to provide the best strategies and tools.

A proposal will be designed for a specific action program where a series of activities and games will be drafted and proposed to be carried out with students in 6th grade of primary school for five months, every week, considering that this is one of the key points for their psycho-evolutionary development.

The dynamics will be developed through an active, cooperative, and very practical methodology, working on different blocks and areas of action. In conclusion, what has been sought always has been to make students aware of the importance of this issue in their daily lives.

Key Words.

Emotions, emotional intelligence, emotional education, proposal, feelings, students.

1. Introducción

Las emociones siempre están presentes en nuestro día a día, son muchos los sentimientos que experimentamos y que, en ocasiones, no sabemos cómo identificarlos o tratarlos, ya que, en ningún momento, se han trabajado en profundidad.

Por ello, el presente Trabajo Fin de Máster se centra en el diseño de un programa para trabajar la Inteligencia Emocional con los estudiantes de primaria, concienciándoles de la importancia de identificar aquellos sentimientos que les afecten y puedan adquirir estrategias para su control.

A lo largo del documento se hará un recorrido por la historia y los conceptos más relevantes de este tema, así como, las referencias legislativas vigentes actualmente, analizando si este tema se incorpora o no en la metodología actual. Además, se diseñará un plan de actuación específico para los alumnos de 6º de primaria, proponiendo actividades novedosas.

Como señala Goleman (1996) “al menos un 80% del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional”, por lo tanto, es fundamental poder proporcionarles a las nuevas generaciones, sobre todo, herramientas útiles y duraderas, para que puedan enfrentarse al mundo desconocido que son las emociones y que, poco a poco, se le ha ido dando la importancia que realmente tienen. (Citado por Izquierdo, 2020).

Por otro lado, este trabajo se va a desarrollar en los últimos cursos de primaria ya que se considera que el alumnado a estas edades va siendo cada vez más conscientes de sus propias emociones, así como, empiezan un periodo en el cual afloran muchas de ellas y, en ocasiones, no son conscientes de que les está pasando, siendo, por tanto, primordial el conocimiento de su persona y conciencia personal.

Estas son algunas de las razones por las que he considerado relevante la realización del Trabajo Fin de Máster sobre este punto, por otro lado, se trata de un tema poco trabajado en las aulas, si es cierto que, con los años, se ha aumentado el interés por este tipo de contenido, pero aun así sigue siendo escaso el trabajo relacionado con esto.

En este sentido, son muchos los autores que han comenzado a interesarse por ello, entre todos destacar a Gardner (1983) con las ocho inteligencias múltiples; Goleman o Salovey y Mayer (1997), pioneros en estos campos o Bisquerra y Alzina (2003) autores españoles, que se han centrado, durante su recorrido de investigación, en torno al tema a tratar.

Por otro lado, como ya he señalado, considero que trabajarlo en las aulas debería ser una de las primeras ideas, para formar a los futuros estudiantes en esta índole, pero aparte, soy maestra de primaria y considero que es fundamental trabajarlo en las sesiones de tutoría, en las que se puedan crear ámbitos de trabajo y unión entre los compañeros, apoyándose cuando lo necesiten, independientemente de la relación que se tenga, ya que pasan muchas horas juntos. Por todo ello, se considera que el ámbito fundamental para el desarrollo de la educación emocional en los centros se da dentro de la acción tutorial y solo se trata del punto de partida, ya que se puede trasladar al resto de asignaturas de forma transversal y a los demás docentes (Bisquerra, 2016).

En definitiva, este trabajo se va a centrar en dos objetivos fundamentales, por un lado, se centrará en explicar que es la Inteligencia Emocional, todo lo que tiene que ver con ella, conciencia, regulación, autonomía emocional, competencia social, habilidades socioemocionales. Mientras que, el otro objetivo será el de diseñar un programa adecuado a los estudiantes de un centro de la Comunidad de Madrid, en el que toda esta información se ponga en juego, proporcionándoles las herramientas tanto a ellos, como a las familias y el resto de los docentes, para que puedan ser conscientes de, qué es y cómo se puede trabajar a distintos niveles.

Del mismo modo, se trata de un tema que me llama mucho la atención y que me gustaría, en el futuro, poder llevar a cabo en el centro escolar en el que me encuentre.

Sin más dilación, se da comienzo al trabajo, comenzando primero por la justificación de dicho programa, tanto a nivel científico como normativo.

2. Justificación del programa de actuación

2.1. Justificación teórica

2.1.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

El concepto de emoción ha sido definido muchas veces por diferentes autores, ya que se trata de un concepto abstracto, es, por tanto, difícil de precisar. Destacar que las emociones son procesos psicológicos complejos que nos preparan para adaptarnos y responder al entorno (Fernández-Abascal et al., 2010, citado por Merino, 2020).

Por otro lado, destacar a Bisquerra (2003) que dice que es “un estado complejo del organismo caracterizado por una extensión o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”

Cada vez se les da mayor importancia a las emociones, valorando lo que sienten los demás, así como, analizando aquello que sentimos, por eso, cada vez hay mayor cantidad de estudios e investigaciones de esta rama.

Remontándonos al principio, el término de “Inteligencia Emocional” comenzó a oírse en 1920, Thorndike propuso un tipo de inteligencia que, ahora mismo, se considera el inicio de este término. Se centró en investigar la importancia que tenía la inteligencia, junto a Stern (1937) que la dividieron en tres escalas diferentes valorando el ajuste, conocimiento y actitud social hacia los demás. (Citado por Merino, 2020).

Otro autor importante de la época fue Wechsler (1949), pero este se centró más en la inteligencia, creando pruebas de esto, generando un gran interés por esta rama, no es hasta 1983 con Gardner cuando se comienza a tratar la existencia de otras inteligencias, creando, por tanto, “la Teoría de las Inteligencias Múltiples” (“Frames of mind: The Theory of Multiple Intelligences”) estando muy relacionada con los primeros conceptos que introdujo Thorndike.

Los primeros autores que hablaron sobre este término de “Inteligencia Emocional” fueron Salovey y Mayer (1990) que decían que se trata de una capacidad que forma parte de la inteligencia social, y que nos permite controlar las emociones tanto propias como ajenas, así como, usar esta información para dirigir el pensamiento y comportamiento de forma adecuada. (Citado por Domínguez, 2004)

Sin embargo, el término que actualmente se conoce, lo difundió Goleman (1995) que señalaba que el funcionamiento en la vida está determinado por el uso de dos inteligencias, tanto la racional como la emocional y a partir de ahí estableció que la Inteligencia Emocional es “la capacidad de motivarnos, la habilidad para reconocer los propios sentimientos y los ajenos, capacidad de automotivación, control de impulsos, diferir las gratificaciones, desarrollo de la empatía y confianza en los demás...”

Por todo ello, se puede observar que no solo existe una única inteligencia, como se había pensado hasta el momento, siendo importantes la intrapersonal y la interpersonal, la primera es el acceso a nuestras emociones y la segunda, entender las emociones ajenas.

Y es por esto, que se puede decir que cuando un niño o niña consigue identificar las emociones, se ponen en juego tanto la parte cognitiva como la parte emocional, proporcionando un conocimiento más amplio. Siguiendo por esta línea, gracias a la emoción se puede adquirir un conocimiento más grande de lo que está ocurriendo, clasificándolo, por tanto, en experiencias positivas o negativas. Para llegar a este punto, es necesaria la educación emocional, que se trata, también, de una tarea compleja, aunque en la actualidad hay bastantes autores que han hablado sobre este término.

Se trata de un proceso educativo, continuo y permanente del proceso, que intenta alcanzar las competencias emocionales como elementos del ser humano, educándole para la vida y aumentando, por tanto, el bienestar (Bisquerra, 2010). Es tanta la preocupación que se ha ido adquiriendo en este sentido en la sociedad, que en los centros escolares la inquietud no iba a ser menos, han sido varios los pedagogos que han querido introducir estos términos en la enseñanza, pero actualmente no están siendo atendidas ni por el sistema educativo que tenemos vigente, ni por los anteriores, incluso, ni por los diferentes servicios sociales de los que disponemos (Bisquerra et al., 2010).

Y es por esto, que Ortega (2010) define la educación emocional como uno de los elementos principales de la maduración tanto personal como del desarrollo de la inteligencia, y es uno de los motivos por lo que las personas necesitan saber, conocer y manejar sus propias emociones. (Citado por Muries, 2020)

A lo largo del punto se ha visto la importancia que tiene, así como los pasos que ha seguido hasta adquirir esa relevancia que, actualmente, está consiguiendo adquirir, por lo que, es conveniente que se adquiera en los currículos de los centros escolares. Por consiguiente, si se quiere enseñar las habilidades sobre la inteligencia emocional, es primordial que tanto en las escuelas, como ya se ha dicho, así como, en los hogares, se ponga en juego este tipo de contextos, ayudando así a conciencia y desarrollar la parte emocional (Greenberg, 2000, citado por Vivas, 2003).

Para concluir, señalar que las emociones están en todo aquello que se realiza, depende qué se esté haciendo, cómo se esté haciendo, con quién, influirán unos sentimientos u otros, así como, afectarán a las conductas que haya, por eso, Martín (2000) indica que las emociones generan que se responda de una manera o a una velocidad ante unos u otros contextos, pero no solo en eso, sino también en la comunicación no verbal con el resto. (Citado por Merino, 2020)

Se trata, por tanto, de una parte, fundamental que los seres humanos tienen y que en ocasiones no se sabe cómo identificarlas o simplemente, trabajarlas.

2.1.2. Modelos de inteligencia emocional

A lo largo de este apartado, se van a presentar los distintos modelos que se han dado a lo largo de la historia, señalar que se puede clasificar en dos tipos, por un lado, los mixtos y por otro, los modelos de habilidades.

Comenzando por el primero, los mixtos, hay que destacar a dos autores principalmente, Goleman (1995) y Bar-On (1997) que destacan por rasgos de personalidad como la motivación, tolerancia y frustración, confianza y persistencia, entre otras. El modelo de Goleman popularizó el concepto de Inteligencia Emocional y se centró en diferentes componentes que son (citado por García Fernández y Giménez-Mas, 2010):

- Conciencia de uno mismo. Es algo clave ya que se trata de conocerse uno mismo, sabiendo qué se siente en cada momento.
- Autorregulación. Es el control de las emociones, impulsos, sentimientos.
- Reconocimiento de las emociones ajenas. Muy relacionado con la empatía, “ponerse en el lugar del otro”, fundamental para tratar con el resto de las personas y ayudarlas.
- Automotivación. Conseguir aquello que se proponga la persona, guiándose para lograr los objetivos fijados.
- Habilidades sociales. La relación con los demás, manejando sus emociones y sentimientos hacía la otra persona.

Además, Goleman, señalaba que existía un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI), es decir, los dos son complementarios del otro.

Siguiendo por esta línea, nombrar a Bar-On (1997) que dijo que la Inteligencia Emocional se trata de un grupo de competencias, habilidades personales, emocionales y sociales que definen la forma de entender al resto de personas, influyendo, por tanto, en la relación que se establezca con los demás.

Son varios los aspectos que componen este modelo, es decir, compuesto por los elementos intrapersonales, interpersonal, estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad y manejo del estrés. Además, señalaba que la Inteligencia Emocional incluye todo aquello que se necesita para manejarnos a lo largo de la vida, siguiendo con esto, otra idea importante de este modelo es que dice que este tipo de inteligencia se puede modificar o cambiar más fácilmente que la inteligencia cognitiva.

Por último, señalar que Bar-On creó un instrumento de medida de la Inteligencia Emocional que era el conocido EQ-i (Emotional Quotient Inventory), aunque en España se ha usado en contadas ocasiones por la diferencia de cultura, si es cierto que en TEA Ediciones hay una adaptación para nuestra cultura.

Por otro lado, hay que hablar sobre los modelos de habilidades que se centran en el procesamiento de la información emocional, es decir, se enfoca en una serie de habilidades para percibir, expresar, entender, evaluar las emociones para convivir en la sociedad.

En este bloque hay que distinguir dos modelos, el modelo de Mayer y Salovey (1990), así como, el modelo de Bisquerra (2008).

El modelo de Mayer y Salovey es uno de los más utilizados, ya que, desde que lo propusieron en 1990, ha ido teniendo muchos cambios y mejoras, introduciendo la empatía como elemento. Las habilidades incluidas en el modelo son:

- Percepción emocional. Es la capacidad mediante la cual se perciben las emociones tanto propias como ajenas, a través de la expresión facial, la voz, los gestos, la conducta o el lenguaje.
- Facilitación emocional del pensamiento. Se trata de la capacidad para poder relacionar las emociones con otras sensaciones del cuerpo, permitiendo, por tanto, priorizar el pensamiento y poder centrar la atención en lo importante.
- Comprensión emocional. Se centra en entender y analizar las emociones, resolviendo los problemas e identificando aquellas emociones que son parecidas.
- Regulación emocional. Entender las implicaciones que tienen las emociones en nosotros, promoviendo el crecimiento personal y emocional.

Estos autores señalan que son una serie de habilidades internas que se pueden potenciar, trabajar y fomentar con la práctica y el entendimiento.

Asimismo, centrándonos en el modelo de Bisquerra, es totalmente distinto al resto ya que es una propuesta más práctica, señalando que es un modelo que se usa para el logro y progreso de la inteligencia emocional. Este autor sugiere un modelo pentagonal como estas:

- Conciencia emocional. Parecido a la anterior de Mayer y Salovey, es la capacidad reflexiva para entender las emociones propias y ajenas, así como, entender el clima emocional de una situación, estando compuesta por la toma de conciencia, el nombramiento de las emociones, la comprensión y la interacción.

Esta se considera que “es el primer paso para poder pasar a las otras competencias” (Bisquerra, 2009), siendo las bases para su desarrollo.

- Regulación emocional, entenderlas para evitar que provoquen situaciones que perjudiquen a la persona, entrando en juego la expresión, regulación, capacidad de afrontamiento.
- Autonomía emocional, se centra en buscar emociones buenas/positivas para defenderse de las “malas” /negativas, empleando la automotivación, autoestima...
- Competencia social, en este caso se centra en las relaciones buenas y agradables con el resto de las personas, conociendo las habilidades sociales, el respeto, comunicación, cooperación, asertividad...

- Habilidades de vida y bienestar, es la capacidad para llevar a cabo conductas apropiadas y buenas, pudiendo efectuar los desafíos que se presentan.

Por todo ello, señalar que las competencias emocionales se llevan a cabo de forma práctica, de esta manera será más fácil conseguir el objetivo emocional y eficacia profesional.

2.1.3. Conceptos relevantes dentro de la inteligencia emocional

Los contenidos pueden variar según los destinatarios o aquello que se quiera alcanzar. Por lo tanto, la educación emocional tiene un reto grande por delante, ya que, se tiene que dejar de lado las ideas tradicionales que hay en el sistema educativo, fomentando la incorporación de las nuevas ideas en él.

Son varios los conceptos que se pueden incorporar y que están muy relacionados con este tema trabajado, siguiendo a Bisquerra (2003) describimos las siguientes dimensiones:

- Conciencia emocional. Capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las de los demás, conociéndolas y nombrándolas, así como, siendo capaces de captar el clima emocional de una situación concreta. Se trata del primer bloque dentro de la educación emocional, la base para las demás. Se destaca la toma de conciencia, nombrar las emociones, comprensión y conocer la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- Regulación emocional. Manejo adecuado de las emociones, que implica la capacidad para entender la consecuencia que puede tener la expresión de nuestras emociones en otras personas. Algunos componentes importantes son la tolerancia a la frustración, manejo de ira, la empatía, capacidad de afrontamiento...
- Autonomía emocional. Busca la creación de buenas emociones y la defensa a emociones que hacen daño, desarrolla competencias como la autoestima, responsabilidad, actitudes positivas, la resiliencia, la automotivación, entre otras.
- Habilidades socioemocionales. Habilidades con las que se fomentan y mantienen las relaciones sociales, dominando las competencias sociales básicas como escuchar, saludar, dar las gracias, pedir por favor, es decir, principalmente el respeto a los demás, la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, resolución de conflictos, gestión de emociones.
- Habilidades de vida y bienestar. Capacidad para afrontar los retos del día a día y aumentar el bienestar del individuo, identificando lo que sucede, estableciendo soluciones positivas, aumentando las experiencias de satisfacción y bienestar.

Todos estos conceptos son muy importantes, ya que están dentro de la inteligencia emocional, y, por consiguiente, son importantes trabajarlos en la educación emocional, ya que, permite al individuo identificarse en todo ello y analizar o aprender aquellas herramientas fundamentales para su trabajo, evitando que aparezcan conductas de riesgo o violencia, todos estos conceptos se trabajarán y hablarán en las sesiones que se dividirán en bloques.

Por lo tanto, siguiendo con esto, todo estos comportamientos se deben erradicar ya que, estudios como los de Scales y Leffert (1999) señalan que cuando los estudiantes se encuentran en un buen nivel de bienestar, suelen intervenir menos en este tipo de situaciones, pensando más en ellos y en su salud, así como en los estudios y la sociedad. (Citado por Murillo, 2021)

2.1.4. Importancia y cómo abordar la educación emocional

A lo largo de los años, la parte emocional ha ido adquiriendo cada vez más peso en nuestra sociedad, los pensamientos y conductas afectan, en gran parte, a las emociones que nos surgen en el día, además, todas estas se han incrementado, desgraciadamente a mal, desde la pandemia del COVID-19 del 2020, sobre todo en los adolescentes, el mal conocimiento y el poco control de sus propias emociones ha generado que haya mayor cantidad de problemas en este ámbito.

Es por ello, que, desde los centros, se juega un papel fundamental en esto, ya que, como sociedad nos damos cuenta de los problemas que existen, pero no se ponen solución, por tanto, debemos seguir evolucionando, siendo conscientes de que la escuela es uno de los contextos más importantes del niño, aprendiendo no solo contenidos y conocimientos, sino también conseguir formarse integralmente (Gudiño, 2012, citado por Zuazua, 2020).

Siguiendo por esta línea, señalar a Bisquerra (2003) que dice que la educación emocional surge como una necesidad de poder ir más allá, no solo centrándonos en el currículo ordinario, ya que este no introduce las necesidades sociales de los estudiantes.

Por lo tanto, la educación emocional tiene un gran reto, no solo en las etapas adultas, sino en la adolescencia y en los escolares, ya que es en estos último, cuando se les puede concienciar aún más, consiguiendo que cuando lleguen a la adolescencia, etapa complicada, sepan o tengan las herramientas necesarias para identificarse y fortalecer sus cualidades y fortalezas, encontrando espacios “seguros” donde poder expresarse (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En los últimos años de la etapa de primaria, los estudiantes ya comienzan a tener y experimentar cambios bruscos en su personalidad, así como, comienzan a surgir conflictos, principalmente, con las familias, pero también con los compañeros y el colegio. Estos conflictos vienen muy influenciados por las emociones, ya que son una mezcla de estas, que genera en ocasiones una “bomba” en el individuo, que no sabe cómo enfrentarse a ello al no recibir, de forma adecuada, una buena formación en inteligencia emocional.

Relacionado con todo esto, señalar que durante los primeros años el bebé necesita interactuar con las personas para poder desarrollarse, generando así una seguridad en él, creando por tanto, el apego interpersonal, seguidamente comenzará a caminar y expresarse, conociendo lo que les rodea a nivel de personas y entorno. A partir de los cuatro años empiezan a crear nuevas emociones, rodeándose de adultos que sean empáticos y tiernos con él. A la edad de los seis años, se comienza a independizar, se debe apoyar su autonomía y movimiento en el entorno, perciben las injusticias, críticas...

A partir de los 8 comienzan a ser más serenos, adaptativos, cooperativos, rápidos para aprender cosas nuevas, comienzan a desafiar a los padres, es una etapa compleja emocionalmente hablando. Alrededor de los 9, empiezan a ser más reservados y entienden sus emociones y la de los demás, las amistades cambian al entrar en la adolescencia.

A partir de esta los sentimientos son contradictorios, son cada vez más reservados, empiezan a sentir emociones que no habían sentido. Se empiezan a desapegar de sus padres, aun así, necesitan el apoyo moral, afectivo y el tiempo con ellos.

Por todo ello, se hace fundamental adquirir una serie de habilidades sociales, así como, un conocimiento sobre inteligencia emocional y, es por ello, que el papel del docente coge aún más peso, ya que el objetivo que se va a perseguir va a ser el de proporcionarles técnicas y habilidades que les permitan alcanzar el bienestar (Ortega Navas, 2010, citado por Muries, 2020).

Aun así, no solo entran en juego las emociones de los alumnos, sino que las de los maestros también son muy relevantes, ya que, es la forma que tienen los niños y niñas de conocerlos e identificar cómo se encuentra el docente.

En este sentido, se ve importante que los docentes que trabajen con los estudiantes, de diferentes niveles, tengan una formación en dicha temática, ya que, podrán ayudar, intervenir o proporcionar ciertas habilidades al alumnado en momentos en los que este necesite de ese apoyo. Por consiguiente, es fundamental que exista una buena relación entre el maestro y el estudiante, para que haya éxito en este sentido (Bisquerra et al., 2016).

Los docentes, por lo tanto, debe tener una buena formación y conseguir expresar de los alumnos la mayor cantidad de habilidades posibles, pero se les debe enseñar a llevarlo a cabo en todos los ámbitos de su vida o, por lo menos, en la mayoría, del mismo modo, que no solo centrándose en ellos, sino también en el resto de personas que están a su alrededor, es decir, que sean capaces de observar si un compañero, la profesora, los padres ... están pasando por un momento complicado, sean, por tanto, los estudiantes, quienes puedan ayudar e intervenir en su mejora.

Analizando todo esto, se puede observar que la educación emocional es realmente importante, siendo muchas veces, un tema secundario a nivel social o, simplemente, quitándole la importancia que realmente tiene. Por lo tanto, al poseer una serie de habilidades sociales adecuadas o, como en este caso, una inteligencia emocional buena, es primordial para poder relacionarte con otras personas, ya que, como una persona se percibe va a influir en cómo le van a ver el resto, poniéndose en juego la autoestima y la valoración personal.

Además, cuando se habla de una persona analfabeta es aquella que no sabe leer ni escribir, en este caso se puede decir que el no tener competencias emocionales o no haberlas desarrollado puede generar un analfabetismo emocional, que puede desembocar en problemas como consumo de sustancias, violencia, trastornos alimenticios, abandonos o fracaso escolares... (Bisquerra, 2003).

Como se ha ido viendo, se trata de un tema que tiene gran importancia y que se trata de un reto a nivel social, ya que todavía hay mucho que lograr y que construir a distintos niveles. En este caso, a nivel de sistema educativo, son muchos los conceptos y los conocimientos que se deben seguir fomentando y trabajando, para poder entender, expresar y regular de manera adecuada en este mundo emocional (Bisquerra, 2003).

Son varias las propuestas e investigaciones, en este ámbito, que se han ido dando a lo largo de los años, por diferentes autores, por ejemplo, siguiendo con Bisquerra (2000) realizó una interpretación de unas propuestas hechas por Graczyk et al. (2000), Payton et al. (2000), y Saarni (1997, 2000), donde destacaron diferentes conceptos importantes como conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal... (Citado por Murillo, 2021)

Por otro lado, Extremera y Fernández-Berrocal (2002), hicieron una revisión de las investigaciones más importantes sobre la inteligencia emocional hasta el momento, en el ámbito escolar. (Citado por Pena y Repetto, 2008).

Del mismo modo, Vila Couñago y Pérez González (2007) también realizaron un proyecto de investigación, pero en este caso se centraron principalmente en el contexto de la Orientación Educativa, cuyo objetivo principal fue establecer la unión entre la carrera y el desarrollo emocional que obtuvieron de ella. (Citado por Cuéllar, 2012)

Rodríguez y Montemayor (2007) realizaron investigaciones sobre la inteligencia emocional, con el objetivo de detectar la existencia de relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico.

Como estos, son muchos los ejemplos que se pueden encontrar sobre investigaciones y programas realizados en los últimos años sobre el tema presente, ya que, por lo general, la preocupación por este tema ha ido aumentando.

Por último, ¿Por qué se centra el trabajo en la etapa de primaria, en concreto, en los últimos cursos? Como ya se ha comentado se piensa que son las edades claves, así como, se ha pensado que con la ayuda que se le puede ofrecer a los alumnos en este ámbito y durante ese periodo de tiempo, pueden crear ellos sus propias estrategias en los siguientes cursos y etapas, pudiéndose enfrentar a diferentes cuestiones de distintas índoles.

Para concluir, la educación emocional es algo muy importante y, en muchas ocasiones, se deja de lado, no se la tiene en cuenta, se le quita peso en el ámbito tanto escolar como social, pero si se observa el día de una persona o, incluso, nuestro día, se puede ver que las emociones las encontramos en todo, ya sea, el intercambio con otras personas, la comunicación, el entender cómo estamos, cómo están otros y, es por ello que, es fundamental desarrollar la inteligencia emocional para conseguir el desarrollo integral de la persona.

2.1.5. Inteligencia emocional en la vida familiar

La familia es otro de los contextos fundamentales en el desarrollo de la inteligencia emocional del individuo, ya que, desde que comenzamos a relacionarnos con otras personas, empezamos a comprender lo difícil que es en ocasiones, por lo que, por parte de los padres, deben proporcionar una serie de recursos, de los cuales los niños y niñas puedan emplear.

Siguiendo por esta línea, Muñoz (2008) en su libro, *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz* señala que el primer paso para el desarrollo de esto es el entorno familiar, el autoconocimiento de la persona, debilidades, fortalezas, nos da más información.

Otra idea muy importante es la teoría del apego de John Bowlby.

Lo primero señalar que el apego es un comportamiento que tiene un individuo al aproximarse más a una u otra persona que se la ve más fuerte o protectora, por lo general suele ser con los padres, y a partir de ellas, el niño comenzará a formar sus propias relaciones y vínculos con las personas de alrededor y con los iguales. (Citado por Gullón, 2019).

Aunque hay diferencias entre el apego infantil y el adulto, se piensa que los principales componentes del apego en la infancia son parecidos y están relacionados con el adulto, entre ellos destacar la búsqueda de la proximidad, resistencia a la separación, el uso de la figura como base de seguridad... (Fraley y Shaver, 2000; Zeifman y Hazan, 2008). Además, se ha hablado sobre las relaciones de la infancia guardan relación con las adultas, ya que las ideas sobre la disponibilidad y sensibilidad tanto cuando son pequeños como en la adolescencia, forman los modelos personales de las relaciones, las cuales van guiando las conductas y situaciones sociales (Feeney, 2008; Zeifman y Hazan, 2008, citado por Smith, 2015).

Hay muchos autores que también señalan la importancia que tiene el conocerse a uno mismo, de esta manera se podrán crear esos vínculos de los que se hablaba anteriormente, ya que, teniendo en cuenta esto, si la persona no se quiere bien, la imagen que va a mostrar a los demás va a ser esa misma.

Unido a lo anterior, es fundamental conocerse y gestionar las emociones, porque eso genera salud emocional, cuando la persona está mala acude al médico para curarse o se toma las medicinas, en este caso ocurre lo mismo, ya que, si la persona no está emocionalmente bien, las tareas, las relaciones, ya sean con los demás como con ella misma no van a estar bien. Lo mismo ocurre con los niños, hay que crearles su salud emocional, dándoles el apoyo que necesitan con las herramientas adecuadas, y así construirán su madurez en todos los sentidos (Muñoz, 2007).

Por todo ello, es muy importante que el hogar donde los niños vivan se valore todo esto, que las emociones importen, que se trabajen y se hablen con total libertad, que se fomente la autodisciplina, la autoconfianza, las emociones y responsabilidad. Si se consigue que en las casas se comience a trabajar, en los centros escolares será más fácil y las sociedades tendrán personas que se cuidan emocionalmente hablando.

Para concluir, mencionar a López-Cassá, Pérez-Escoda y Alegra (2018) que hicieron un estudio sobre este tema y los resultados llamaron la atención al señalar que las personas que tenían una inteligencia emocional buena podían llegar a sufrir menos en situaciones malas o negativas, mientras que en las positivas las disfrutarían en mayor medida.

2.2. Marco normativo

La ley actual de educación vigente en toda España es: Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), en esta ley se incluye la atención a la Educación Emocional y en valores, comenzando en infantil con la gestión emocional.

Pasando por la etapa de primaria y llegando a secundaria, aunque hay que señalar que se le da mayor importancia en infantil que en la adolescencia, siendo una etapa muy importante, del mismo modo, que en la etapa de Bachillerato o Formación Profesional no aparece nada relacionado con esto.

Además, también se señalan como importantes y a tener en cuenta en los principios pedagógicos, trabajando la autoestima, la autonomía, la reflexión y responsabilidad, así como la resolución de conflictos.

Comenzando por el principio, señalar que las leyes anteriores al 2006 no nombraban ni hacían referencia a la educación emocional, es decir, hasta la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) no se comienza a tener en cuenta este ámbito, es cierto, que se trataba de un tema al que se tenía como última opción.

La siguiente ley es la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), en este caso no se trataba de una ley como tal, sino que era una modificación de la anterior, por lo tanto, en el ámbito de la educación emocional no introduce novedades. Una cosa que llama la atención es que no se habla de “Educación Emocional” en el artículo. Sin embargo, a partir de esta hubo una serie de comunidades que introdujeron este concepto a través de una asignatura de libre configuración llamada *Educación Emocional y para la Creatividad* (EMOCREA).

Centrándonos en la Comunidad de Madrid, uno de los últimos decretos es el Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria, a lo largo del documento hace referencia a las emociones, *gestión, regulación, autonomía, equilibrio emocional*, además lo relaciona con algunas asignaturas como Ciencias Naturales, Educación Física, Educación Artística. Aunque como en los demás caso, no hablan de forma detallada, sino que se deja bastante en el aire.

Por otro lado, otro documento importante es el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en este documento nombre las emociones en muchas ocasiones.

Así como, hace referencia a la educación emocional, en el apartado de “competencias específicas” se centra en el desarrollo de la autoestima, empatía, así como la educación emocional que es importante para los individuos. En los “principios pedagógicos” también se nombran, uniéndolo con la parte de la orientación y acción tutorial.

En cuanto a la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, no habla de educación emocional, en algún párrafo hace referencia a las emociones, pero no se centra en nada.

Por otro lado, en la etapa de infantil con el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, el concepto de Educación Emocional no aparece, pero si hace referencia a las emociones, como contenidos transversales, a través del reconocimiento y gestión de estas, identificación, manifestación, regulación, entre otros.

Asimismo, también señalar el Decreto 36/2022, de 8 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil, ocurre lo mismo que con el anterior.

Por último, señalar que la Comunidad de Madrid en febrero de 2022 “estrenó un equipo especializado para prevenir y mejorar la atención socioemocional en colegios e institutos” se centran en colaborar con los equipos directivos, ayudándoles y proporcionándoles herramientas y recursos situaciones de esta índole entre el alumnado.

En definitiva, se ha observado que es poca la referencia que se hace a la Educación Emocional, aunque poco a poco se ha ido introduciendo el concepto de emoción en las distintas leyes y decretos. Todavía debe ser un tema importante al tratar, siendo conscientes de la importancia que tiene y el poco uso o trato que se le da.

3. Contextualización del centro educativo

3.1. Características del entorno

El centro al que está destinado dicho programa se localiza en el norte de la Comunidad de Madrid, se trata de un colegio de línea 2, situado en una zona con un nivel socioeconómico y sociocultura medio, por lo general, ambos cónyuges trabajan, lo que genera que los niños acudan a muchas actividades extraescolares y disponen de poco tiempo para estar juntos. El barrio se caracteriza por sus grandes contrastes, tanto de nivel demográfico como sociocultural. Las familias inmigrantes protagonizan el 10% del total, por la llegada de inmigrantes procedentes de Hispanoamérica y Asia.

Alrededor del centro hay gran cantidad de recursos, encontrándose cerca un gran polideportivo donde muchos de los estudiantes acuden a realizar diferentes deportes.

Por otro lado, también hay una gran zona de naturaleza, con árboles grandes y diferentes plantas, así como bancos y mesas para hacer picnic los fin de semanas, o rutas desde el colegio. También se dispone de un centro de salud. Siendo una zona tranquila con gran cantidad de edificios y urbanizaciones. Al centro escolar se puede acudir tanto andando, en coche, como en transporte público, ya sea, autobús o metro.

3.2. Características del centro

El centro es bilingüe y concertado, caracterizado por su trato personal y cercano con las familias y alumnos.

Centrándonos en las instalaciones e ideología del colegio, señalar que se trata de un centro que lleva muchos años formando a las nuevas generaciones de esta localidad, su forma de trabajo lo diferencia del resto que tiene cerca, muestra una actitud de colaboración y coordinación entre los maestros, coordinadores y equipo directivo, así como con el resto de los sectores e instituciones educativas, uniendo fuerzas en la mejor formación hacia los niños.

Les preocupa la estimulación temprana, las inteligencias múltiples, proyectos de comprensión, aprendizaje cooperativo, destrezas de pensamiento, aprendizaje significativo, pensamiento divergente creativo, así como el aprendizaje y servicio. Se trata de un centro en el cual, intenta diferenciar en cuanto a los aprendizajes, del resto que tienen cerca.

El centro cuenta con la etapa de infantil y primaria, siendo de línea dos tanto en infantil como en primaria, contando con un total de 456 alumnos, se puede observar en el siguiente cuadro la distribución de los alumnos:

Tabla 1.

Distribución del alumnado en el centro escolar

Etapa	Unidades	N.º de alumnos
Educación infantil	6	144
Educación Primaria	13	312
Total	19	456

Fuente: © Elaboración propia

Las aulas están distribuidas en dos formas diferentes en relación si son de primaria o infantil. En caso de las de infantil, las mesas están colocadas en círculo o cuadrado, además tienen una zona de colchoneta, donde pueden realizar distintas actividades con la ayuda de la pizarra digital, la asamblea o actividades de juegos.

Por otro lado, en las clases de primaria la organización de las mesas es diferente, están puestos por filas de cuatro o cinco alumnos. Estas mesas son de dos personas siempre, lo que facilita la unión de dos para formar grupos de trabajo.

En relación con las aulas, disponen de pizarra digital como de pizarra de tiza, del mismo modo que todas las clases tienen uno o dos ordenadores para poder hacer las clases más dinámicas o poder buscar y mostrar a los alumnos cosas relacionadas con lo dado.

Por otro lado, se dispone de tutorías, pequeñas clases donde se hacen los refuerzos o pequeñas reuniones, etc. en todos los ciclos, es decir, en cada pasillo, donde están localizadas las clases de dos cursos, hay una pequeña tutoría.

Otras cosas a tener en cuenta, es un pequeño taller de plástica, otra biblioteca, pero en este caso para primaria, un aula de inglés. Disponen de modernos equipos informáticos (Chromebook) para 28 alumnos, con estos se hacen las sesiones de informática y robótica que el centro desarrolla.

En cuanto a los niños con diversidad funcional, se dispone de un aula de psicomotricidad, dos de Pedagogía Terapéutica (PT), otra de Audición y Lenguaje (AL), por último, una de apoyo y recursos para el alumno con Trastornos del Espectro Autista (TEA) en concreto para este tipo de alumnado.

Por último, el colegio cuenta con un gimnasio donde realizan actividades de educación física, además de tres zonas de patio, para infantil, para el primer ciclo de educación primaria y para el segundo y tercer ciclo de primaria, este último dispone de pistas deportivas.

En relación a la enseñanza, al ser bilingüe, es una seña de identidad, muestran una calidad educativa alta en este sentido. Como ya se ha señalado, se lleva a cabo proyectos de competencia digital, con diferentes proyectos en este ámbito.

Por otro lado, las familias (AMPA) son muy activas en el centro, interviniendo en muchas de las propuestas e iniciativas que se proponen. Ofreciendo un trato individualizado a cada alumno y alumna, de la mejor manera posible.

3.2.1. Características del alumnado de este programa

El programa va destinado a los alumnos de 6º de primaria, contando con un total de 20 alumnos, como ya se ha ido comentando a lo largo del documento, se considera que la edad es la más adecuada para proporcionarles las herramientas e ideas fundamentales para que sean capaces de comprender las emociones que sienten, así como, puedan saber defenderse ante nuevas situaciones y así, poder prevenir futuras dificultades.

Lo primero de todo es explicar las características psicoevolutivas de este alumnado. Tienen edades comprendidas entre los once/doce años, en cuanto a los aspectos cognitivos, esta etapa es fundamental para su evolución intelectual. La lectura es comprensiva y rápida, la escritura es ágil, la expresión es rica y el razonamiento lógico adecuado. Su desarrollo intelectual les empieza a permitir buscar alternativas a los diferentes problemas con los que se encuentran.

Hay un mayor nivel de consolidación en el pensamiento lógico-concreto, así como un progreso en el desarrollo del lenguaje, se convierte en un instrumento objetivo que les abre nuevas perspectivas intelectuales y sociales.

En cuanto a la parte moral, comienzan a aparecer los intereses idealistas y altruistas. Son más comprensivos con el punto de vista del otro, lo que les permite, poder ponerse en el lugar del compañero.

En el caso del nivel socioafectivo, los niños a estas edades pueden mostrarse apáticos, tristes, dispersos, cansados o excesivamente alterados por diferentes razones. Los amigos cobran cada vez más importancia y suelen formar grupos de su misma edad y sexo. Empiezan a comprender el mundo que les rodea. Los deseos de independencia con respecto a los padres van en aumento y los juegos son cada vez más autónomos.

Por otro lado, el nivel motor es evidente las transformaciones físicas, no siendo tan evidentes como en otras edades, pero son muy relevantes, afectando en muchas ocasiones a las emociones. Entran en la pubertad, siendo los cambios físicos más aparentes antes en las chicas que en los chicos. Por todos estos motivos, se ve importante abordar dicho tema en este curso escolar.

4. Plan de Actuación Específico

En el centro al que va dirigido se observó que no se tenían en cuenta las emociones y, por consiguiente, la inteligencia emocional, y todo lo que ello conlleva, surgiendo la idea así de establecer un programa en la etapa de Educación Primaria, en concreto en el último curso de esta.

Para llevarlo a cabo, se ha tenido en cuenta en todo momento, el desarrollo psicoevolutivo de los niños de primaria, en concreto de sexto, intentando establecer actividades y propuestas para trabajar todo lo emocional, así como, la convivencia, el trabajo cooperativo, el respeto. Todo ello quedará recogido en el Plan de Acción Tutorial del centro, para los siguientes curso.

4.1. Objetivos

4.1.1. Objetivos generales

- Desarrollar las competencias emocionales, de los alumnos de 6º de primaria, necesarias para su edad y su desarrollo sociocultural.
- Diseñar un programa específico para primaria sobre el concepto de inteligencia emocional.

4.1.2. Objetivos específicos

- Regular e identificar las propias emociones: sorpresa, ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y vergüenza.
- Trabajar las habilidades socioemocionales y el concepto de inteligencia emocional.
- Desarrollar habilidades sociales para facilitar la convivencia entre iguales.
- Concienciar a todos de la importancia del conocimiento de las emociones.
- Profundizar en el conocimiento de uno mismo y la expresión de las emociones.

4.2. Metodología

La propuesta va encaminada para los estudiantes de sexto de primaria, la metodología elegida ha sido el diseño y puesta en práctica de diferentes dinámicas de grupo, reflexiones, debates, representaciones..., en la que todos los integrantes del grupo puedan participar de forma abierta, flexible y empatizando con los compañeros. Durante las sesiones se trabajará de diferente manera, habrá actividades que comenzarán a hacerlas de forma individual y luego se juntarán con otro compañero o grupo de compañeros y después se comentará en alto. Otra metodología será la de las cuatro estaciones, por las que irán pasando los grupos, un Escape Room, juegos tradicionales variados...

Lo que se busca con este tipo de metodología es que el alumnado pueda ir creando sus propios conocimientos acerca de las emociones, tanto propias como de los demás, teniendo unos aprendizajes significativos en este campo, pudiéndolo llevar a otros temas o ámbitos de la vida.

Las actividades que se proponen están sacadas de distintos programas o recursos relacionados con la educación emocional, adaptando todas ellas a las necesidades y conocimientos con los que parte este grupo de alumnos. Además, los estudiantes pondrán en juego sus experiencias (siempre que ellos quieran compartirlo) de esta forma habrá un enriquecimiento mayor por todas las partes, es decir, que sea un aprendizaje significativo.

Por otro lado, es muy importante que los alumnos acudan a las sesiones, ya que les permitirá tener mayor conocimiento sobre este tema, así como, la involucración de los padres también es fundamental, desarrollando así la inteligencia emocional de todas las partes.

La propuesta está compuesta por un conjunto de 20 sesiones las cuales se irán trabajando a lo largo del 2º y 3º trimestre, en las horas de tutoría. Por lo tanto, las actividades son variadas, se ha dividido en cuatro bloques que se irán trabajando a lo largo de los cinco meses, son bloques que se mezclarán, es decir, no se va a emplear cinco sesiones seguidas para trabajar lo mismo, sino que se irán mezclando y relacionando unas con otras.

Los bloques son: Conciencia emocional, Regulación emocional, habilidades de vida y habilidades sociales. De esta manera, se pone en juego toda la parte intrapersonal e interpersonal, así como la personalidad, la relación con el resto, conocer las emociones, entre otras.



Figura 1. Organigrama organización sesiones
© Elaboración propia, idea de Alarcón, 2021.

En cada bloque se trabajarán diferentes cuestiones relacionadas, en el primero *Conciencia Emocional*, se dará importancia a tomar conciencia de las propias emociones, nombrarlas, comprender las ajenas..., en el siguiente bloque *Regulación emocional* se centrará en la expresión emocional, regulación, afrontamiento..., por otro lado, en la parte de *habilidades de vida y sociales* se va a centrar en generar buenas relaciones con los compañeros y el resto de personas que tienen alrededor, así como, crear conductas buenas y responsables para afrontar los desafíos de la vida.

Además, se tendrá muy en cuenta que los alumnos sean capaces de expresar todo aquello que les ocurra en cada momento, es decir, se fomentará en todas las sesiones la Expresión Emocional, que sean capaces de comprender de forma profunda cómo impactan la expresión de las emociones y en el resto de las personas, qué conducta pueden generar.

Por lo general, las sesiones se desarrollarán en el aula ordinaria, para fomentar así la relación y la inclusión de todos los estudiantes, aun así, habrá alguna actividad que se lleve a cabo en el patio o polideportivo.

Del mismo modo, los alumnos, trabajarán de forma individual, por parejas, grupos pequeños o en gran grupo, de esto dependerá lo que se quiera realizar y cómo.

Hay un total de 20 alumnos en el aula, los grupos pequeños serán cuatro de cinco integrantes cada uno, de esta manera la información, ayuda e interacción será muy enriquecedora para todos. Toda esta información se indicará en la actividad que lleven a cabo.

Será el tutor quien lleve a cabo todas las sesiones y dinámicas, pero en algunas ocasiones se dispondrá de la ayuda de expertos en la materia, que proporcionarán más información, así como, distintas dinámicas para entender qué es la Inteligencia Emocional, además, el orientador también acudirá de vez en cuando para ayudar o apoyar.

Por último, señalar, que como se ha ido comentando, la metodología será participativa y activa en todo momento. Además, los alumnos jugarán un papel muy importante en todo el proceso, ya que se buscará que puedan relacionar todo lo trabajado con las otras áreas.

4.3. Temporalización

La organización de la propuesta y de las sesiones está pensada para poder llevarlo a cabo en otros cursos justando, si fuera necesaria, las actividades a las necesidades y desarrollo psicoevolutivo de los estudiantes.

La propuesta está compuesta por un total de 20 sesiones, que se impartirán a lo largo de los meses de enero a mayo, todos los miércoles, se comenzará a desarrollar en enero (día 11, después de las vacaciones) y se terminará el último miércoles de mayo (el 31), de esta manera, durante el primer trimestre se valorará como es la relación entre los alumnos, aquellas cosas en las que se debe trabajar y las habilidades sociales que tienen, en la hora destinada a tutoría.

Todas las sesiones tendrán una duración de 60 minutos, en las cuales, en ocasiones, si no se termina la actividad, se tendrá que seguir en la siguiente, para completar los conocimientos adquiridos.

Se harán reuniones con las familias, así como, los maestros que trabajan con el grupo, la orientadora y dirección, una vez al mes y con las familias una vez se comience la propuesta, durante el proceso y al finalizar este, manteniéndolas informadas ante cualquier modificación o problema que surgiera.

En la siguiente tabla se mostrará la organización de todas las actividades, el nombre, su duración, qué se trabaja y la fecha de realización, a nivel global, quedando toda la información recogida en esta, así si hubiera que hacer cualquier modificación, así como, para futuras propuestas en otros cursos, se podría conocer cómo se ha organizado esta vez en este curso.

Tabla 2.

Organización sesiones y actividades

Sesión	Duración	Dimensión	Fecha
1. ¡Nos descubrimos!	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales, conciencia emocional.	11 ener.
2. Mi diccionario emocional	60 min	Expresión emociones, conciencia y regulación emocional.	18 ener.
3. ¡Somos los protas!	60 min	Expresión emociones, conciencia y regulación emocional, habilidades sociales y de vida.	25 ener.
4. ¡Hoy tú, mañana yo!	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales y de vida	1 febr.
5. ¡Nos visitan!	60 min	Expresión emociones, conciencia emocional, regulación emocional, habilidades sociales y de vida.	8 febr.
6. ¡Qué artista!	60 min	Expresión emociones, conciencia emocional, regulación emocional, habilidades sociales y de vida.	15 febr.
7. La gran Gymkhana de los sentimientos	60 min	Expresión emociones, conciencia y regulación emocional, habilidades sociales y de vida.	22 febr.
8. ¡El árbol de la vida!	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales, conciencia y regulación emocional.	1 marz.
9. ¡El árbol de la vida! (continuación)	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales, conciencia y regulación emocional.	8 marz.
10. ¡No digas eso!	60 min	Expresión emociones, conciencia y regulación emocional, habilidades sociales y de vida.	15 marz.

11. Luces, cámara y acción	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales y de vida, conciencia y regulación emocional.	22 marz.
12. Nos vamos de misión	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales	29 marz.
13. ¿Qué piensas de mí?	60 min	Expresión emociones, conciencia emocional, regulación emocional.	12 abril
14. ¡Muévete y descubre!	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales y de vida, conciencia y regulación emocional.	19 abril
15. Une las piezas	60 min	Expresión emociones, conciencia y regulación emocional.	26 abril
16. ¡Nos entrevistan!	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales y de vida, conciencia y regulación emocional.	3 mayo
17. ¿Qué está sintiendo?	60 min	Expresión emociones, regulación emocional.	10 mayo
18. Somos investigadores	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales y de vida.	17 mayo
19. Somos investigadores (continuación)	60 min	Expresión emociones, habilidades sociales y de vida.	24 mayo
20. Pasapalabra	60 min	Expresión emociones, conciencia emocional, regulación emocional, habilidades sociales y de vida.	31 mayo

Fuente. © *Elaboración propia.*

Por otro lado, a continuación se señala cómo se organiza una sesión tipo, con las partes y la organización del tiempo.

Tabla 3.

Organización sesión tipo

Sesión	Actividades	Tiempo
Sesión 8	Hablamos de la/las sesiones anteriores por si hay alguna duda.	10 minutos
	Comenzamos con la actividad programada.	40 minutos
	Finalizamos la sesión hablando sobre lo trabajado.	10 minutos

Fuente. © Elaboración propia.

A parte de esto, señalar que habrá una sesión inicial (dentro del cuadrante) donde se valorarán los conocimientos de los estudiantes, de esta manera se podrán saber por dónde comenzar y qué trabajar. Recalcar, que estas fechas podrían verse modificadas si hubiera alguna actividad extraordinaria, o por motivo de los profesores o familias.

4.4. Actividades y sesiones

A continuación se detalla en tablas la organización y descripciones de las sesiones, cada sesión irá con un nombre diferente y llamativo, si no se trata de la continuación de la anterior, de esta manera llamará la atención del alumnado y se conseguirá que se involucren más en la actividad. En las tablas se explicará el tiempo de cada parte, y qué se realiza en cada una de ellas, los materiales y la descripción de ella en sí.

SESIÓN 1		
¡Nos descubrimos!		
Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>Lo primero a tener en cuenta, es que se trata de una nueva actividad que se va a instaurar en las sesiones de tutoría, por lo que al principio, durante los primeros 10 minutos de sesión se les lanzará la pregunta ¿qué sabéis sobre la inteligencia emocional? / ¿qué son las emociones? Para ellos dispondrán de la rutina de pensamiento “3, 2, 1 puente” que en la primera columna pondrán 3 ideas que tienen sobre el tema de “Inteligencia Emocional”, 2 preguntas que le surjan y 1 deseo al realizar las actividades. Esto lo harán de forma individual y se guardará la hoja para la última sesión, volver a rellenarla.</p>	
	<p>Tiempo.</p> <p>10 minutos</p>	<p>Recursos.</p> <p>Hoja con la rutina de pensamiento / lápiz</p>

Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p> <p>Con la ayuda de una presentación se le irán explicando qué, cómo y cuándo se va a trabajar esto, además, por grupos, se les irán lanzando preguntas que tendrán que ir las resolviendo y diciendo lo que piensan en alto, de esta manera se generará pequeños debate.</p> <p>También, lo que se busca es que los estudiantes puedan respetar las opiniones de sus compañeros, valorando lo que dicen y proporcionando ellos sus opiniones.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es para vosotros las emociones? - ¿Cuáles conocéis? - ¿Para qué creéis que sirven? - ¿Nos ayudan en algo? - Escribir todas las emociones que conozcáis 	
	<p>Tiempo. 40 minutos</p>	<p>Recursos. Preguntas preparadas Presentación</p>
Actividad 3.	<p>Desarrollo.</p> <p>En la última actividad de esta sesión, se tendrá preparado un pequeño cortometraje de 2 minutos llamado “Color Your World with Kindness” trabaja la generosidad, la bondad y empatía, y señala que con pequeños gestos se cambia el mundo.</p> <p>Se verá el vídeo y luego se comentará sobre qué piensan, qué han sentido al verlo, si están de acuerdo... Además, se les pasará el enlace para que puedan verlo de nuevo en casa y en la siguiente sesión puedan decir, preguntar o señalar algo que les haya gustado.</p>	
	<p>Tiempo. 10 minutos</p>	<p>Recursos. Vídeo de internet: https://www.youtube.com/watch?v=KSeQfja4vnw</p>

SESIÓN 2

Mi diccionario emocional

Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>En esta nueva sesión, se dividirá en dos partes, por un lado, esta primera parte que consistirá en contar qué ideas traen de la clase anterior, qué les pareció, si volvieron a ver el vídeo, si tienen alguna duda...</p> <p>Se trata de que puedan hablar y aclarar todo aquello que no sepan y tengan una serie de dudas.</p> <p>Seguidamente se explicará la siguiente parte.</p>	
	<p>Tiempo. 10 minutos</p>	<p>Recursos. No se necesitan recursos externos</p>

Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p> <p>En la segunda parte, y la importante, consistirá en dos bloques, por un lado, tendrán una serie de preguntas en un papel, donde irán pegando gomets verdes si es correcto o rojo si es falso, según crean. (véase anexo 4)</p> <p>Primero lo harán individualmente, luego se juntarán en grupo y lo debatirán, y finalmente se comentará en alto, por si quedara alguna duda. Se tratan de diferentes situaciones para conocer cómo se sienten o qué les gusta, de esta manera los compañeros se conocen más.</p> <p>La siguiente parte, consiste en que, de nuevo individualmente, tengan que ir haciendo su diccionario de emociones, se les proporcionará las plantillas, tendrán que dibujar la emoción y cuál es, con una pequeña definición, luego pondrán cuándo la han sentido y qué sintieron en esa situación.</p> <p>Así cuando tengan todas se grapará y tendrán su diccionario con todas ellas, que podrán ir añadiendo cosas que consideren importantes. (véase anexo 5)</p>	
	<p>Tiempo. 50 minutos</p>	<p>Recursos. Plantillas preguntas si/no. Plantilla diccionario. Gomets. Pinturas, lápices, goma...</p>

SESIÓN 3

¡Somos los protas!

Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>Se comentará si han usado el diccionario, si se lo han explicado y mostrado a otros compañeros o hermanos, si en casa han trabajado con ellos y los padres lo han usado. Así también, servirá para enseñarles la importancia de conocerse y saber qué les ocurre en cada contexto.</p> <p>Todo aquel que quiere podrá mostrarlo a la clase y explicarlo.</p>	
	<p>Tiempo. 5 minutos</p>	<p>Recursos. Diccionario individual</p>
Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p> <p>En la segunda parte de esta sesión, se pondrán en juego las propias experiencias de los alumnos, de forma individual y luego en gran grupo.</p> <p>Se les dará una tarjeta con los tres contextos a trabajar, familia, amigos y colegio, tendrán que escribir en cada una de ellas una experiencia vivida en el último año, por detrás de la imagen. (véase anexo 6)</p> <p>Se recogerán y se meterán en un bote, de forma individual, el tutor cogerá alguna, la leerá y se comenzará a hablar sobre esa situación, quien la haya escrito puede o no decir que es de él.</p> <p>Participará todo el que quiera, comentando que le parece, qué hubiera hecho él, qué siente al oírlo...</p>	

Como son muchas situaciones, todas no se trabajarán en esta sesión, se usarán para la siguiente o como comienzo de sesión, se elige una y se comenta.	
Tiempo. 55 minutos	Recursos. Fichas con los tres contextos Lápiz

SESIÓN 4	
¡Hoy tú, mañana yo!	
Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>En esta nueva sesión, se usarán aquellas situaciones de la actividad de la semana anterior que no se debatieron, ya que, se necesitan diferentes experiencias, y que mejor que la de los propios estudiantes, motivándoles mucho más.</p> <p>Dispondrán de la rutina de pensamiento <i>Un paso al interior</i> (Step inside), la cual les servirá para reflexionar sobre la situación que se le plantea, poniéndose en el lugar de la persona que lo ha contado, abriendo sus mentes. Las preguntas que deben responder son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué percibo? - ¿Qué siente ante la situación? - ¿Qué le preocupa a la persona? - ¿Qué dice o hace en la situación? <p>Además, al lado de dicha rutina habrá un apartado donde pondrán ir poniendo ideas que no estén relacionadas con estas preguntas o que respondan a los siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué esfuerzos está realizando la persona? ¿qué haría yo? - ¿Qué le motiva a seguir? ¿qué me motivaría a mí? <p>Una vez realizada la ficha, con una situaciones se comentará en grupos, de esta manera los niños que les cueste más hablar delante de toda la clase lo podrán comentar en su pequeño grupo, y las ideas que les parezcan curiosas (del grupo) añadir las en observaciones.</p> <p>La ficha tendrá varias partes para apuntar diferentes situaciones y comentarlas en clase. (véase anexo 7)</p>
	<p>Tiempo. 55 minutos</p> <p>Recursos. Ficha rutina de pensamiento <i>Un paso al interior</i> Fichas de las situaciones de los propios alumnos (sesión anterior) Lápices</p>
Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p> <p>Reflexión sobre la sesión para aclarar cualquier duda que haya surgido y a parte comentarles que en la siguiente acudiría una psicóloga especialista.</p>

	Tiempo. 5 minutos	Recursos. No se necesitan recursos externos
--	-----------------------------	---

SESIÓN 5		
¡Nos visitan!		
Actividad 1.	Desarrollo. En esta sesión nos visitará una psicóloga especializada en las emociones y problemas adolescentes relacionados con este ámbito, explicará situaciones, problemas, hará dinámicas de relajación... en definitiva, les proporcionará información sobre cómo controlar todo aquello que sienten en diferentes situaciones, así como, la forma de expresarlo y controlarlo.	
	Tiempo. 60 minutos	Recursos. Pizarra digital. Material de la psicóloga

SESIÓN 6		
¡Qué artista!		
Actividad 1.	Desarrollo. Esta sesión se va a dividir en tres partes, de las cuales nos vamos a centrar en entender nuestra expresión, pero sobre todo, en comprender las emociones ajenas, interpretar las expresiones del resto. Para la primera parte, nos pondremos delante de unos espejos (iremos a la clase de baile) e iremos viendo cómo cambia nuestra cara cuando ponemos una u otra expresión, el profesor dirá una emoción y cada uno la representará. Luego por pareja haremos lo mismo, uno hará gestos y el otro los observará y los intentará imitar.	
	Tiempo. 15 minutos	Recursos. Espejos. Emociones anotadas (profesor)
Actividad 2.	Desarrollo. La siguiente parte se centrará en aprender a identificar en cuadros las emociones, primero hemos visto cómo se expresan y cómo nos expresamos, ahora nos centraremos en obras de arte, para esta sesión nos acompañará la profesora de plástica. Se habrá diseñado una ficha con diferentes cuadros famosos, trabajados anteriormente en las clases de plástica, tendrán que pensar de forma individual la emoción que siente la persona o personas que aparecen en él e inventarse por qué está pintado o pintadas o si tenían algún problema.	

	<p>Después se juntarán en pequeños grupos donde comentará que han visto cada uno de ellos, que cuenten que emoción ven en la persona y qué sentimiento les genera. Así como, la historia que se han inventado.</p> <p>Finalmente, se hablará en gran grupo y se comentará que han hablado y si están de acuerdo.</p> <p>Se irá haciendo uno a uno, así las ideas las tienen recientes y pueden comentarlo directamente</p>	
	<p>Tiempo. 40 minutos</p>	<p>Recursos. Ficha con los cuadros. Papel. Lápiz</p>
Actividad 3.	<p>Desarrollo. En la última parte, me interesa saber la opinión de los estudiantes, que les ha parecido el “inventarse” que sentían las personas retratadas, así como ponerse en su lugar y pensar que sucedía en su época.</p>	
	<p>Tiempo. 5 minutos</p>	<p>Recursos. No se necesitan recursos externos</p>

SESIÓN 7

La gran Gymkhana de los sentimientos

Actividad 1.	<p>Desarrollo. En esta nueva clase lo que se busca es que los alumnos puedan trabajar en equipo, poner en juego sus ideas, sus estrategias, sus opiniones, que sean empáticos, así como, que valoren el trabajo de los demás.</p> <p>Para ello, se hará una gymkhana por el patio, donde se trabajen diferentes juegos en equipos y que las emociones sean el tema principal, para ello, tendrán que ir pasando por las diferentes pruebas donde conseguirán el acertijo para alcanzar el tesoro perdido. Toda la información sobre el tiempo que tardan en cada actividad, qué actividad hacen y cuántos intentos realizan, cómo se han organizado... quedará registrado en una tabla.</p>	
	<p>Tiempo. 60 minutos</p>	<p>Recursos. Papel, lápiz, goma, pruebas Puzle, pelotas, globos. Paracaídas Material para relevos. Bolsas de basura...</p>

SESIÓN 8

¡El árbol de la vida!

Actividad 1.	Desarrollo.
---------------------	--------------------

	<p>En las próximas dos sesiones se trabajará el árbol de la vida, una dinámica muy interesante y bonita donde los alumnos tendrán varias actividades a realizar.</p> <p>La primera actividad será decorar un árbol que se tendrá a la entrada del colegio, por cada situación o día importante al cabo del año, se decorará de diferente manera (este recurso lo he visto en un blog llamado “El rincón de Aprender”), por lo que se hará algo parecido, en el que los alumnos puedan ir decorándolo en épocas importantes, añadiendo sus ideas y pensamientos.</p>	
	<p>Tiempo. 15 minutos</p>	<p>Recursos. Árbol. Papel y lápiz Material para pegar o colocar las ideas</p>
Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p> <p>En la siguiente actividad, se comenzará a hablar sobre la vida de un árbol, es decir, cómo es, qué hacen en el planeta, cuánto duran, para qué sirven... relacionando las ideas con la propia vida de los alumnos</p> <p>Seguidamente, se les propondrá que diseñen su árbol, en un cartón (para que sea más resistente) que empleen diferentes materiales, colores y que lo muestren. Tienen que tener en cuenta que ese árbol define su vida, es decir, las raíces son el principio, el tronco es lo que viven ahora y las ramas y hojas, son el futuro, cómo se quieren ver, en ese sentido, deberán decorarlo en relación a esas situaciones.</p> <p>Además, este material se usará para la siguiente sesión.</p>	
	<p>Tiempo. 45 minutos</p>	<p>Recursos. Cartón. Pinturas de colores, lápiz, témperas... Ramas, hojas...</p>

SESIÓN 9

¡El árbol de la vida! (continuación)

Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>Se seguirá con la actividad de la semana anterior, en este caso, una vez terminado el árbol, tendrán que escribir en el propio cartón o pegar un cachito de folio y escribir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raíz: cualidades, habilidades o capacidades que tenemos y nos hacen crecer - Tronco: cosas positivas que nos definen - Ramas: éxitos y triunfos que queremos alcanzar. <p>(véase anexo 8)</p>	
	<p>Tiempo. 25 minutos</p>	<p>Recursos. Árbol realizado en la clase anterior. Folios</p>
Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p>	

	<p>En la siguiente parte, el profesor repartirá una tabla con diferentes frases sobre la autoestima y la valoración personal, en este caso irán poniendo una X en la parte que consideren que lo tienen o no. Esto dará mucha información sobre cómo se siente y cómo se ven, alguna de las cuestiones que se valorarán en dicha ficha son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me gustaría ser otra persona a veces - Me enfado con mi familia - Mi familia no me comprende - Soy feo/a - Nadie me quiere ni me valora - No me gusta hablar en público por que se pueden reír... 	
	<p>Tiempo. 10 minutos</p>	<p>Recursos. Ficha con las ideas</p>
Actividad 3.	<p>Desarrollo. En la última parte, los alumnos mostrarán y explicarán su árbol de la vida (todo aquel que quiera), además, se comentarán aquellas cosas que se ven, así como, se le dará las gracias y se le valorará el trabajo realizado.</p>	
	<p>Tiempo. 25 minutos</p>	<p>Recursos. Árbol de la vida</p>

SESIÓN 10

¡No digas eso!

Actividad 1.	<p>Desarrollo. Se diseñaran dos juegos en la que se explicarán durante los primeros 5 minutos como se juegan, se dividirá la clase en dos partes, unos durante 25 minutos jugarán a “la oca de las emociones” y la otra mitad al tabú de las emociones. En este caso lo que se busca es poder trabajar la competitividad, así como el trabajo en equipo. Para la oca se dispondrá de dos tableros y en el tabú habrá también dos grupos. En el caso del primero, se trata de una oca en la cual en cada casilla hay una emoción dibujada, en este caso cuando caigan tienen que contar alguna situación vivida recientemente (véase anexo 9). En el tabú deberán adivinar el mayor número de palabras.</p>	
	<p>Tiempo. 55 minutos</p>	<p>Recursos. Tabú de las emociones. Oca de las emociones</p>
Actividad 2.	<p>Desarrollo. En los últimos 5 minutos se les explicará que en cada grupo (formado por la profesora) deberán diseñar un rol playing para la siguiente sesión, se les da la información que deberán presentar, pero tendrán que traerlo diseñado de casa.</p>	

	Tiempo. 5 minutos	Recursos. Papel con la descripción de la situación a representar
--	-----------------------------	--

SESIÓN 11		
Luces, cámara y acción		
Actividad 1.	Desarrollo. En esta sesión, los alumnos serán los protagonistas, por grupos deberán ir representando las situaciones propuestas en la sesión anterior, de esta manera se comentarán que sentiría el resto ante esa problemática, qué harían ellos, es decir, se abriría un debate.	
	Tiempo. 60 minutos	Recursos. Representaciones

SESIÓN 12		
¡Nos vamos de misión!		
Actividad 1.	Desarrollo. Se formarán grupos heterogéneo (con diferentes personas) serán como siempre, 4 grupos de 5 integrantes. Se le darán diferentes materiales, brújulas, mapas, herramientas variados y se les explicarán que el avión donde iban se ha estropeado y están en una isla pequeña de pocos habitantes, pero estos hablan en otro idioma. Deberán ir viendo que integrante del grupo desarrollo cada rol para que les ayuden a arreglar el avión, les den de comer y un sitio donde dormir, tendrán que inventarse cómo poder sobrevivir en un lugar donde no conocen ni el idioma ni la cultura. Los roles son: <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de un mecánico - Reparto de comida y agua - Comunicación con la población de la isla - Intento de contacto con el país de origen - Ayuda en el arreglo del avión Una vez hayan hablado y decidido, tendrán que ir saliendo en grupo a la pizarra para explicar por qué han repartido las funciones de esa manera, qué les ha movido o qué se han visto o han visto en el compañero. Además, también se hablará sobre la importancia que tiene cada uno de los integrantes en el grupo.	
	Tiempo. 50 minutos	Recursos. Lápiz y papel
Actividad 2.	Desarrollo. Hablar sobre cómo se han sentido trabajando de esta manera, así como, las cosas buenas que han hecho y las cosas que deben mejorar. Se trata	

de que se miren a ellos mismo y vean los fallos a la hora de relacionarse con los demás, con ayuda del profesor y de la orientadora que estará.	
Del mismo modo, se busca el desarrollo del diálogo, la convivencia y la vinculación con el resto de las personas, independientemente de la relación que les una.	
Tiempo. 10 minutos	Recursos. No se necesitan recursos externos

SESIÓN 13		
¿Qué piensas de mí?		
Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>En la primera parte de esta sesión se le entregará a cada alumno un monigote (véase anexo 10) donde pondrán su nombre y lo irán pasando por los compañeros, pero previamente, antes de explicarles la actividad, tendrán que comentar por qué creen que se les ha dado el muñeco y que vamos a hacer con él.</p> <p>Cuando ya se ha comentado, se le pone el nombre y se le pasa al compañero de al lado, que tendrá que poner una virtud, o una frase que, según él, defina a su compañero.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Tiempo. 10 minutos</td> <td>Recursos. Monigote</td> </tr> </table>	Tiempo. 10 minutos
Tiempo. 10 minutos	Recursos. Monigote	
Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p> <p>En la segunda parte de la actividad, nos tiraremos a nosotros mismos los piropos, en este caso, tendrán una hoja con una serie de frases que tendrán que ir rellenando con piropos que salgan en la pizarra, de esta manera intentamos hacer conscientes a los alumnos de la importancia de valorarnos, así también se podrá ver que imagen tienen de ellos mismo. Las palabras para elegir son, algunas de ellas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agradable - Feliz - Listo/a - Respetuoso - Charlatán - Tranquilo/a - Vago/a... 	
	<table border="1"> <tr> <td>Tiempo. 20 minutos</td> <td>Recursos. Hoja con los piropos. Hoja de apuntar</td> </tr> </table>	Tiempo. 20 minutos
Tiempo. 20 minutos	Recursos. Hoja con los piropos. Hoja de apuntar	
Actividad 3.	<p>Desarrollo.</p> <p>La siguiente actividad, se leerá un cuento <i>Estoy contigo</i>, es un cuento de infantil muy bonito que habla sobre la empatía y la importancia de ver lo que la otra persona necesita cuando está mal. Es un cuento muy cortito</p>	

	<p>que permitirá leerlo en voz alta en 8 minutos y luego comentar que les ha parecido, que han visto o que les ha faltado.</p> <p>Del mismo modo, podrán comentar si ellos han sentido que tenían mucha gente cerca, pero ninguna les entendía.</p>	
	<p>Tiempo. 20 minutos</p>	<p>Recursos. Cuento</p>
Actividad 4.	<p>Desarrollo.</p> <p>Finalmente, se va a comentar que han sentido durante la sesión, se les dejará unos 5 minutos para que lean que les han puesto los compañeros en el monigote y valoren aquello que ellos han ido poniendo. Se comentará en alto cómo se siente, tanto al ponerse ellos piropos, como al recibirlos.</p>	
	<p>Tiempo. 10 minutos</p>	<p>Recursos. Monigote. Hoja de los piropos</p>

SESIÓN 14	
¡Muévete y descubre!	
Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>En esta nueva sesión, lo que se va a realizar va a ser una clase de trabajo por estaciones, en el que se pondrá en juego el trabajo cooperativo y la relación con los demás. (en todas las estaciones habrá un adulto)</p> <p>En cada uno de los rincones se trabajará uno de los bloques, nombrados en la metodología. Los alumnos se repartirán en grupos de 5 integrantes cada uno. Los rincones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Nuestra selva” por grupos dibujarán en un gran papel un árbol y tendrán que poner en las ramas (una rama para cada integrante) las hojas del color correspondiente a la emoción que hayan ido sintiendo durante todas estas sesiones (alegría – amarillo, ira – rojo, asco – verde...) y así crearán sus árboles. - “Dominó de las emociones” en este caso tendrán un dominó donde aparecerá el color de la emoción, el nombre de la emoción o una foto de esa emoción representada, tendrán que ir, por turnos, colocando el dominó y tendrán que contar que sienten con esa emoción. - En el siguiente, tendrán diferentes viñetas y frases de personas con mensajes negativos, los alumnos tendrán que cambiar, de forma individual, esos mensajes y ponerlos en positivo, después se juntarán de nuevo en grupo y comentarán que han escrito. - “Nuestra historia” en el siguiente rincón, los estudiantes se pondrán de acuerdo para hacer una historia, tendrán tres dado, quién, qué y dónde, se tirarán y tendrán que ponerse de acuerdo para responder a las preguntas y crear la historia.
	<p>Tiempo. 60 minutos</p>

SESIÓN 15

Une las piezas

Actividad 1.	Desarrollo. En esta nueva actividad se les repartirá a los estudiantes un folio partido en seis partes, en las cuales deben dibujar su historia, aquello relevante que les haya pasado, cómo se sintieron. Diferentes situaciones que deberán dibujar y contar que emoción sintieron en ese momento.	
	Tiempo. 60 minutos	Recursos. Folios. Pinturas. Lápiz.

SESIÓN 16

Une las piezas + ¡Nos entrevistan!

Actividad 1.	Desarrollo. En la primera media hora/25 minutos se estará exponiendo los puzles de la clase anterior, de esta manera se hablarán sobre diferentes situaciones por las que han pasado los estudiantes. Y permitirá abrir debate sobre la situación de cada uno.	
	Tiempo. 25/30 minutos	Recursos. Puzle semana anterior
Actividad 2.	Desarrollo. De forma individual, los estudiantes tendrán que responder a una serie de preguntas y para responderlas tendrán que elegir una o varias de las emociones que haya apuntadas en la pizarra, las preguntas son: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Hay alguna emoción que estés experimentando actualmente? ¿cuál? - ¿Hay alguna que no hayas experimentado nunca? ¿cuál? - ¿Hay alguna que hayas experimentado a lo largo de la semana? ¿cuál? - Selecciona cuatro y explica, cuándo, cómo, con quién, por qué, quién, dónde, qué pasó... Luego, se levantará e irán preguntando a sus compañeros, cada uno a quien quiera, pero solo una pregunta, es decir, apuntarán el nombre de la persona a la que preguntan la 1º, luego la 2º debe ser una persona diferente... así todas las cuestiones que tengan apuntadas en la hoja o aquellas que a ellos mismos se les ocurran, si quieren conocer algo de esa persona en concreto. (véase anexo 11)	
	Tiempo. 30/35 minutos	Recursos. Preguntas. Fichas y emociones por la clase

SESIÓN 17

¿Qué está sintiendo?

Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>En esta nueva actividad lo que se busca es que los estudiantes puedan ver cómo actuarían ellos en diversas situaciones cotidianas que se pueden dar en su casa, relacionando emociones, pensamientos y comportamiento.</p> <p>Se les leerá una historia a los estudiantes sobre un acontecimiento que les podría ocurrir en casa, primero tendrán que contestar a una serie de preguntas de forma individual, luego se juntarán en grupo compartiendo las ideas que hayan sacado y tengan sobre la situación y, finalmente, por parejas, representarán la conversación que se trata de un chico/a y su padre por la mañana, intentándose poner en todo momento en el lugar de la otra persona.</p> <p>Las preguntas que responderán de forma individual serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ha pensado el padre? - ¿Qué ha sentido al ver al hijo de esa forma? - ¿Cómo se ha comportado con su hijo? - ¿Qué le ha pasado al chico? - ¿Qué ha sentido cuando le ha regañado el padre? - ¿Cómo se ha comportado? - ¿Qué ha provocado el comportamiento de ambos en ellos? - ¿Cuáles son las consecuencias? <p>Finalmente, en gran grupo se comentará lo trabajado, tanto de forma individual como la situación representada en la pareja, así como lo hablado en el gran grupo, generando un debate sobre la importancia que tiene el hablar las cosas antes de llegar a estas situaciones. (Véase anexo 12).</p>	
	Tiempo. 60 minutos	Recursos. Historia y preguntas

SESIÓN 18

Somos investigadores

Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>En esta sesión y en la siguiente se realizará un “escape room” se dividirán en grupos de 5 personas, creando un total de 4 grupos, los cuales cada uno actuará en una clase diferente.</p> <p>Lo primero, será explicarles la situación, se les expondrá la historia que será de la búsqueda de un cuadro que ha desaparecido en el colegio y que el detective que llevaba la situación ha tenido que volver a París por una llamada urgente, por lo que ellos son los encargados de encontrar dicho cuadro, al disponer de las pistas.</p> <p>Serán cuatro los lugares donde investigar hasta llegar al sitio concreto donde está el cuadro escondido.</p>
---------------------	--

	<p>Los lugares serán, la biblioteca, el comedor, el gimnasio y el aula de música. Además, para realizarlo de forma adecuada, se necesitará que haya un profesor con cada grupo en una de las salas, estos además tendrán las pistas y sabrán donde están escondidas.</p> <p>Cada sala tendrá sus enigmas y pruebas que pasar para conseguir llegar al lugar donde está el cuadro, que este estará en clase escondido, pero para averiguar donde, todos los grupos tendrán que encontrar todo, que se trata de una serie de piezas de puzles que los llevarán al aula principal.</p>	
	<p>Tiempo. 60 minutos</p>	<p>Recursos. Pistas. Material variado</p>

SESIÓN 19		
Somos investigadores (continuación)		
Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>En la siguiente sesión descubrirán donde se encuentra el cuadro escondido, con la ayuda de todos lo averiguarán, llegando a la conclusión de que todos hacen un equipo importante, que se necesitan para formarse, aprender y que la ayuda que se ofrecen es fundamental para su formación. Aprenderán que trabajando en equipo consiguen todo lo que se propongan.</p>	
	<p>Tiempo. 30 minutos</p>	<p>Recursos. Puzle final de la sesión anterior</p>
Actividad 2.	<p>Desarrollo.</p> <p>Después de comentar toda la actividad, se les pasará la rutina de pensamiento 3, 2, 1 puente y la autoevaluación, que realizarán de forma individual, añadiendo en la rutina todo aquello que han ido aprendiendo, poniendo 3 ideas sobre el tema, 2 preguntas que les haya surgido durante o ahora al final y un deseo que quieran expresar.</p> <p>Después rellenarán la autoevaluación que está explicada en el punto de evaluación y detallada en el anexo 3.</p>	
	<p>Tiempo. 20 minutos</p>	<p>Recursos. Cuestionarios de autoevaluación Rutina de pensamiento</p>
Actividad 3.	<p>Desarrollo.</p> <p>Finalmente, y sabiendo que queda una sesión más de finalización del proceso, se hará un pequeño debate o puesta en común de qué ideas se llevan, qué han aprendido o qué mejorarían, de esta manera da mucha información a las profesoras para mejorar o mantener la dinámica.</p>	
	<p>Tiempo. 10 minutos</p>	<p>Recursos. No se necesitan recursos externos</p>

SESIÓN 20		
Pasapalabra		
Actividad 1.	<p>Desarrollo.</p> <p>Para la última sesión, será la recopilación de todo lo trabajado a través del juego del pasapalabra, en este caso se dividirá la clase en 2 grupos, en el que uno será el portavoz, pero todos deberán ponerse de acuerdo y valorar las respuestas de todos.</p> <p>En aquellas letras donde no haya emoción o cualquier cuestión relacionada con lo trabajado, se pondrá un caso pequeño donde deberán resolverlo en menos de 2 minutos.</p> <p>Es una forma de valorar el trabajo en grupo, las habilidades sociales, la empatía, así como todos los conocimientos adquiridos.</p>	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Tiempo. 60 minutos</td> <td style="width: 50%;">Recursos. Pasapalabra</td> </tr> </table>	Tiempo. 60 minutos
Tiempo. 60 minutos	Recursos. Pasapalabra	

4.5. Atención a la diversidad

Cada vez la población es más consciente de que cada alumno y alumna es diferente, por lo que es necesario proporcionar una atención más individualizada a cada uno, independientemente si muestra o no algún tipo de necesidad educativa.

Por lo tanto, para la realización de este programa es necesario atender a este alumnado, estableciendo medidas y teniendo en cuenta en todo momento las necesidades y características de los estudiantes.

En ese sentido, se establecen actividades y tareas en las que el alumnado ponga en práctica los procesos cognitivos, es decir, identificar, analizar, reconocer, reflexionar, explicar, crear..., todo aquello que conocen sobre el tema, empleando sus ideas y conceptos, creando así situaciones de aprendizaje, las cuales se centren en su desarrollo emocional y personal y no solo en el desarrollo cognitivo, permitiendo así un mejor ajuste de los estilos de aprendizaje, que puedan relacionar con su día a día y el resto de asignaturas.

Asimismo, siguiendo por esta línea, dichas dinámicas se realizarán principalmente de forma cooperativa y en equipo, lo que fomentará el desarrollo de habilidades sociales, así como, la relación entre iguales, aprendiendo de los semejantes tanto estrategias, como destrezas que ayudarán en el desarrollo de sus capacidades y adquisición de competencias, del mismo modo, que crearán un ámbito de trabajo de empatía, imaginación, autoconocimiento y responsabilidad.

Del mismo modo, se podría adaptar dichas sesiones de acuerdo a características individuales del alumnado, de acuerdo a la normativa vigente, así como, al tema principal trabajado, estableciendo por tanto, medidas de carácter general desde la flexibilidad organizativa y atención, con la intención de mejorar la autoestima y expectativas del estudiante, instaurando agrupamientos flexibles en el que estuvieran cómodos y tranquilos.

En relación a todo esto, lo primero sería detectar que alumnos requieren de un seguimiento para planificar los refuerzos o adaptaciones en las sesiones, ajustando los espacios y los tiempos de actuación, así como, establecer evaluaciones y seguimientos del proceso.

En este sentido, si existiese, por ejemplo, un alumno con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), lo primero sería conocer cómo es y qué necesidad tiene, por lo general, habría que tener un lugar estable y controlado dentro del aula, diseñar actividades que le permitan moverse durante la sesión o, por el contrario, permitirle que cada cierto tiempo o una vez a lo largo de la clase pueda moverse al baño, al fondo de la clase o a por algo fuera de esta, por ejemplo.

Todas las actividades que se han explicado se han diseñado para que antes o después haya participación e interacción, lo que permitirá que todos los estudiantes, no solo este, puedan intervenir poco a poco y a su ritmo.

Por otro lado, si fuera un chico o chica que necesita de medidas más concretas para controlar su actividad dentro del colegio, se podrían usar técnicas de control por puntos, que consiste en ir poniéndole como se ha comportado en las distintas sesiones del día, el profesor que esté con el/ella en cada sesión al finalizar debe señalar con un puntito verde, si lo ha hecho de forma adecuada, amarillo si ha habido algo que no ha sido lo adecuado y rojo si no ha estado de la mejor forma. Además, esos puntitos están relacionado con cuatro características a tener en cuenta, los cuales se pueden adaptar.

Asimismo, otra medida, que sirve para todos, es la de explicar, una vez empieza la sesión, cómo se va a trabajar, cuánto dura cada actividad (si son varias), qué se va a necesitar, de esta manera todos los estudiantes son conscientes de cómo van a trabajar y qué van a hacer ese día, dándoles mayor confianza y tranquilidad.

Por último, hay que tener en cuenta que cada estudiantes es diferente del otro, por lo que, lo que sirve a unos lo mismo a otros no les funciona, por ello, hay que conocer con que chicos y chicas se trabaja y qué requiere cada uno, para establecer así las medidas que mejor les ayuden.

4.6. Evaluación

Una vez realizada la propuesta y las actividades, conviene evaluar en qué grado se han alcanzado los objetivos fijados.

En este caso, es muy importante ir evaluando el proceso seguido para comprobar que los estudiantes han ido adquiriendo los conocimientos que se querían alcanzar, conocer cómo comenzaban este proceso y cómo lo finalizan, de esta manera proporciona una información muy importante.

Por un lado, centrándonos en la evaluación de los maestros, una vez finalizada la sesión se irá recogiendo en un cuaderno de bitácora, de esta manera quedará toda la información en este libro que servirá para analizar los datos y mejorar aquellos puntos que se hayan quedado más flojos.

La evaluación será continua durante estos cinco meses, valorando así el esfuerzo, el trabajo y la superación en todos los ámbitos, para ello se dispondrá de una rúbrica, por parte del maestro, que usará una vez finalizadas las sesiones para ir analizando el trabajo de los estudiantes, anotando así los hechos más importantes que se produzcan, así como los comportamientos de estos en cada momento. (Véase anexo 1)

Por otro lado, el alumnado también elaborará su propio diario, pero se ayudarán entre todos, realizarán un cuaderno de bitácora, en la que cada día será un alumno el que lo escriba, al ser veinte sesiones, hay para todos. En él, se recogerán las impresiones, opiniones de los chicos y chicas y deberán responder a algunas preguntas para que la reflexión que realicen esté completa y les pueda servir para el futuro, ya que se encuadernará y fotocopiará, dándoles una fotocopia a cada uno. Las preguntas son:

- ¿Qué te ha llamado la atención de la actividad?
- ¿Has aprendido algo? ¿el qué?
- ¿Qué cosas cambiarías o mejorarías?
- ¿Te ha servido para el futuro?

Asimismo, se realizará una evaluación inicial y final, esta consistirá en un pequeño cuestionario donde irán rellenando y apuntando aquello que sepan sobre lo preguntado, todo relacionado con la inteligencia emocional.

Además, tendrán una rutina de pensamiento que la realizarán al principio y al final, la elegida es “3, 2, 1 puente”, consiste en que escriban 3 ideas que tienen sobre el tema de “Inteligencia Emocional”, 2 preguntas que le surjan y 1 deseo al realizar las actividades.

En la última sesión, se les entregará de nuevo la hoja y rellenarán la otra columna, con la misma estructura, creando así, el puente entre las primeras ideas sobre el tema y las que adquieren una vez finalizado. (véase anexo 2)

En cuanto a la evaluación final, también tendrán una autoevaluación para conocer y que sean sinceros de cómo ha sido su trabajo durante las sesiones, así como, los conocimientos que han ido adquiriendo, teniendo un apartado de observaciones donde pondrán poner aquello que ellos consideren oportuno. La realizarán de forma individual, donde irán señalando la opción que consideren que se ajusta a su proceso. (véase anexo 3)

Además, también se harán reuniones con las familias y el resto de los profesores que trabajan con este grupo de alumnos, valorando las opiniones que ofrezcan sobre la evolución, si existe, de los alumnos en este ámbito. Debatiendo aquello a mejorar o aquello que está sirviendo, así como, proporcionar herramientas para estos o para llevar a cabo en el hogar familiar.

5. Reflexión personal

La elaboración de este programa ha generado que aumente mi conocimiento sobre este tema, que, como ya se ha ido mencionando a lo largo del trabajo, considero que es muy importante en la vida de las personas, y que mejor que comenzar a trabajarlo con los estudiantes cuando se están formando y desarrollando.

Se ha tratado de un proyecto bastante extenso a la hora de organizarlo, con varias modificaciones a lo largo de su realización, haciendo un gran proceso de revisión literaria, así como analizar la importancia que se le da a nivel legislativo, cosa que no me ha extrañado al ver que no se tiene en cuenta, aunque si es cierto, que en los últimos años se ha introducido el concepto, en este sentido me parece bastante ilógico que se realice unas leyes de educación y que solo se le enseñe a los niños materias concretas y muchos conocimientos, pero ellos mismos no se conozcan o sepan entenderse cuando algo les ocurre.

Por otro lado, con la redacción de los objetivos principales se ha buscado cumplir en todo momento con la idea inicial que se tenía, lo que buscaba era intentar acercar todos estos conocimientos al aula de una forma sencilla, práctica y motivadora.

Sin embargo, es cierto que durante la realización de este programa han surgido dudas, cómo hacerlo, duración de las sesiones, qué actividades, cuántos bloques y sesiones..., aun así, puedo sentirme bastante orgullosa, ya que considero que por lo general tiene herramientas muy útiles y al alcance de todos, ayudando a los maestros a llevar las emociones a los estudiantes de 6º de primaria a través de una perspectiva diferente.

Además, en relación a las actividades se pueden modificar y adaptarlas a otras edades y cursos, ya que, considero que esta era la edad importante al comenzar el siguiente curso en secundaria, pero es un tema que se puede trabajar desde infantil.

En este caso, podría haber explicado o añadido algún apartado donde se hiciera referencia a tipos de adaptaciones que se pueden hacer en otros cursos.

Entiendo que esto es un proceso complicado ya que exige una mayor carga de trabajo, conocimiento amplio sobre el tema y la intervención por parte de varios maestros, del mismo modo, que puede generar en estas propias personas sentimientos contradictorios, ya que, a mí a lo largo de su realización me ha ocurrido, al no saber cómo realizarlo, si las ideas son buenas o los conceptos son concretos para trabajar las ideas que se tienen en la cabeza.

Por otro lado, este programa me ha aportado mucha información, empezando por la importancia que tiene, pasando por que los padres también deben implicarse en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos/as y de ellos mismos. En este caso, no he añadido actividades concretas para trabajar con los padres, pero se pueden usar muchas de las que se desarrollan en el aula y llevarlas al ámbito familiar.

Además, los docentes también tenemos que estar formados en este ámbito, al final si queremos mejorar la educación, esta debe comenzar por comprender, conocer e identificar lo que le ocurre a cada estudiante.

Sin embargo, no se ha podido llevar a cabo y, por consiguiente, no se ofrecen resultados de la propuesta. Algún día podré poner en marcha este proyecto donde tendré la oportunidad de saber cuáles son los puntos fuertes y débiles, así como, valorar si es un buen programa y sirve para concienciar a los estudiantes de la importancia de quererse y valorar al resto.

A raíz de esto, mencionar la importancia y lo bueno que sería la apertura de nuevas líneas de investigación en relación a este tema, este trabajo al final es un programa, pero aporta mucha información sobre cómo están actualmente los centros escolares y cómo las sociedades van cambiando y esos cambios también afectan mucho a los jóvenes.

Finalmente señalar, que aprendizaje y emociones siempre deben ir de la mano, ya que si un alumno no está motivado y no está contento consigo mismo, el aprendizaje no se hará de forma adecuada, que en todo proceso existen éxitos y fracasos, pero está en nuestra mano seguir adelante o empatizar con ese compañero que no consigue alcanzar los objetivos planteados, y proporcionarle la ayuda necesaria o que podamos dar.

6. Aserciones finales

La investigación realizada sobre el tema principal ha hecho que sea aún más llamativo la importancia que tiene incorporar programas de este estilo en los centros escolares, haciendo que los alumnos puedan aprender más sobre todo este mundo.

Existen muchas definiciones sobre este tema, así como, son muchos los autores que han hablado en algún momento sobre que son las emociones, entre ellos se destacan a Bisquerra, Gardner, Goleman, Fernández-Abascal, entre otros.

La educación emocional nace como una necesidades para poder ir más allá, y no solos centrarnos en el currículo. Además, los maestros deben tener una formación en este campo.

Las familias son otro punto clave en este tema, ya que son las primeras personas con las que el individuo se relacionada.

Por otro lado, la teoría del apego va muy relacionada y está el apego infantil y el adulto, el primero es el que todo el mundo conoce, cuando el niño no quiere separarse de sus personas de referencia, se siente vulnerable, etc., pero en los adultos ocurre lo mismo y hay que aprender a diferenciarlo y trabajarlo.

Bibliografía

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient inventory (EQ-I): Technical Manual*, Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Bisquerra R. (Coord.) Agulló, M.J, Filella, G., García, E., López, È. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona. Horsori Editorial.

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

Bisquerra, R. (2016). *Diez ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Nueva York: Basic Books

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. Barcelona.

Goleman, D. (1996). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. Barcelona.

Salovey, P., Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications* (1st ed.). Basic Books.

Muñoz, C. (2008) *Inteligencia emocional: El Secreto para una familia feliz: Una Guía para aprender a conocer, expresar y Gestionar Nuestros Sentimientos*. Madrid: Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

Wechsler, D. (1949). *Wechsler intelligence scale for children*

Webgrafía

Alarcón, M.^a. P. (2021). *Programa de educación emocional a través de las inteligencias múltiples*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Comillas, Madrid, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11531/52855>

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa* 1(21), 7-43. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/rie>

- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Cabello González, R., y Fernández Berrocal, P. (2016). Programas para enseñar la inteligencia emocional en las escuelas. Ideas para una adecuada implementación. *Revista Padres Y Maestros*, 368(1), 11-17. Recuperado de <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.002>
- Comunidad de Madrid (2022, febrero). La comunidad de Madrid estrena un equipo especializado para prevenir y mejorar la atención socioemocional en colegio e institutos. Recuperado de <https://www.comunidad.madrid/noticias/2022/02/01/comunidad-madrid-estrena-equipo-especializado-prevenir-mejorar-atencion-socioemocional-colegios-e-institutos>
- Cuéllar, R. (2012). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de Ecuación Primaria. (Trabajo Fin de Máster). Universidad Internacional de la Rioja, España. Recuperado de <https://reunir.unir.net/handle/123456789/244>
- Delgado, A. O. (2011). Apego en La Adolescencia. *Acción Psicológica*, 8(2), 55–65. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344030766005>
- Domínguez, P. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Faisca: revista de altas capacidades*, 11, 47-66. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2476406>
- El rincón de aprender (23 de mayo de 2016). El árbol de las emociones. *El rincón de aprender*. Recuperado de <https://elrincondeaprenderblog.wordpress.com/2016/05/23/el-arbol-de-las-emociones/>
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 6 (2), 421-436. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924009>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Guitiérrez-Cobo, M.^a J. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88(31.1), 15-26. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739>

- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6. Recuperado de <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* 3(6), 43-52. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>
- Gullón, I. (2019). *Regulación emocional en niños y adolescentes*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Comillas, Madrid, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11531/31893>
- Izquierdo, N. (2020). *Desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños y niñas. La Educación Emocional desde un enfoque sistemático*. (Trabajo Fin de Máster). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/43242>
- López Cassà, E., Pérez-Escoda, N., y Alegre, A. (2017). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57–73. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>
- Lozano, MY., y Hernández, S. (2022). La educación emocional en la legislación: análisis basado en los decretos de contenidos mínimos de la LOMLOE. *REVISIÓN HUMANA. International Humanities Review / Revista Internacional De Humanidades*, 13 (2), 1–17. Recuperado de <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4023>
- Merino-González, P. (2020). *Educando nuestras emociones: Programa de Inteligencia Emocional*. (Trabajo Fin de Máster). Universidad de Alcalá, Madrid, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10017/51828>
- Muries, J. (2020). *Diseño de un programa de educación emocional dentro del plan de acción tutorial para mejorar la convivencia en Primero de educación Primaria*. (Trabajo Fin de Máster). Universidad católica de Valencia, San Vicente Mártir, Comunidad Valenciana, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1697>

- Murillo, M.A. (2021). *La Educación emocional: una esperanza contra el acoso escolar*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11531/61220>
- Pena, M., y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15(6), 400-420. Recuperado de <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1284>
- Ribes, R., Bisquerra, R, Agulló, M.^a. J., et al. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años). *Revista Cultura y Educación*, 17(1), 5-17. Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-curr%C3%ADculum-emocional-en-educaci%C3%B3n-infantil-3-6-a%C3%B1os.pdf>
- Riccardi, M.^a. (2022). *Sentir para vivir. Modelo para el desarrollo de competencias emocionales en Educación Primaria*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de comillas, Madrid, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11531/63095>
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, Cognición, y personalidad, 9 (3), 185-211. Recuperado de <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Smith, K. (2015). *La separación y el conflicto parental: efectos en las relaciones afectivas de los hijos adultos jóvenes*. (Tesis Doctoral). Universidad País Vasco, España. Recuperado de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17690/TESIS_SMITH_ETXEBERRIA_CLARA%20ANGELA.pdf?sequence=1
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación* 2(4), 0. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>
- Zuazua, O. (2020). *Una propuesta de programa de Educación Emocional para alumnos con altas capacidades en Educación Secundaria*. (Trabajo Fin de Máster). Universidad de Zaragoza, España. Recuperado de <https://zagan.unizar.es/record/100834>

Referencias legislativas

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Boletín Oficial del Estado núm. 106, de 4 de mayo de 2006. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2/con>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). Boletín Oficial del Estado núm. 295, de 10 de diciembre de 2013. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8/con>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado núm. 340, de 30 de diciembre de 2020. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado núm. 28, de 2 de febrero de 2022. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/con>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado núm. 52, de 2 de marzo de 2022. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Boletín Oficial del Estado núm. 25, de 29 de enero de 2015. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/o/2015/01/21/ecd65>

DECRETO 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid núm. 169, de 18 de julio de 2022. Recuperado de https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/07/18/BOCM-20220718-1.PDF

DECRETO 36/2022, de 8 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid núm. 136, de 9 de junio de 2022. Recuperado de https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/06/09/BOCM-20220609-2.PDF

Anexos

Anexo 1. Rúbrica de evaluación

RÚBRICA				
	1	2	3	4
Buscar sus propias estrategias para realizar lo pedido. Trabajo autónomo y colaboración con sus compañeros.	No trabaja de forma autónoma o, por el contrario, si lo hace, pero las estrategias que sigue no son las idóneas, además no colabora con sus compañeros.	Sigue necesitando una persona que le diga en todo momento que tiene que hacer y las estrategias no son las adecuadas, además el trabajo colaborativo sigue siendo escaso.	Comienza a trabajar de forma autónoma y las estrategias en ocasiones no son exactas. En cambio, colabora con sus compañeros.	Trabaja y colabora con sus compañeros en todo momento y las estrategias que sigue son adecuadas.
Participa de manera activa y con una actitud favorable.	No coopera en ningún grado, mostrando una actitud nula	Contribuye a formar un buen ambiente, pero no llega a implicarse en las actividades.	Su actitud es correcta y participa en las propuestas en ocasiones	Manifiesta una actitud positiva con un grado de implicación muy alto, mostrando un gran interés.
Respeto al resto de compañeros, permitiendo que todos trabajen equitativamente	Impone sus ideas al resto de los alumnos, no aceptando las demás e impidiendo que se desarrolle el trabajo propuesto.	Tiene problemas para aceptar las ideas de todo el equipo de trabajo, no permitiendo en algunas ocasiones que tenga lugar la actividad.	Acepta el resto de las opiniones, pero a veces presenta dificultades para amoldarse a las ideas de los demás, aunque permite que se dé la actividad.	Trabaja junto a sus compañeros, aportando sus ideas y conocimientos. Además, valora y respeta el resto de las opiniones.
Identifica, reconoce y diferencia los conceptos trabajados en las distintas sesiones	No diferencia, ni reconoce, los conceptos trabajados en las sesiones	Tiene dificultades con los conceptos, pero consigue diferenciarlos, aunque señalar el significado no es capaz.	Tiene alguna dificultad para diferenciar los conceptos, pero sabe la definición de la mayoría	Distingue correctamente los distintos conceptos trabajados en las sesiones.

Anexo 2. Rutina de pensamiento “3, 2, 1 puente”

Nombre:

Fecha:



Empty rounded rectangular box for writing.



Empty rounded rectangular box for writing.



Empty rounded rectangular box for writing.



Empty rounded rectangular box for writing.



Empty rounded rectangular box for writing.



Empty rounded rectangular box for writing.

Anexo 3. Autoevaluación para los alumnos

AUTOEVALUACIÓN				
	LO HE CONSEGUIDO	ESTOY A PUNTO DE LOGRARLO	DEBO SEGUIR TRABAJANDO	DEBO MEJORAR
Participo cuando estamos haciendo actividades grupales				
Ayudo a todos mis compañeros cuando lo necesitan				
Si algo no he llegado a entenderlo lo pregunto				
Estoy atento cuando el docente explica las actividades y cuando hablan los compañeros				
Soy capaz de diferenciar los conceptos trabajados en las diferentes sesiones				
Trabajo libremente cuando se debe				
Respeto las opiniones de mis compañeros				
He entendido el significado de todos los conceptos				
Valoro todo lo que me dicen y me valoro cada vez más				
Comentarios:				

Anexo 4. Plantillas preguntas

¿Te gusta trabajar con los compañeros, compartir opiniones y que ellos respeten las tuyas?

¿Te sientes mal si te gritan, te regañan o te insultan?

¿Te gusta reírte con los amigos en el patio, fuera del colegio?

¿Te gusta y te hace ilusión recibir regalos de tus amigos y seres queridos?

¿Ayudas en las tareas de casa, sobre todo cuando ves a mamá o papá cansados del trabajo?

¿Te lo pasas bien con tu familia?

Anexo 5. Diccionario/llavero emociones



Anexo 6. Fichas de los 3 contexto, sesión ¡Somos los protas!



Anexo 7. Rutina de pensamiento *Un paso al interior*



¿Qué sientes ante esta situación?

¿Qué percibes de la situación?

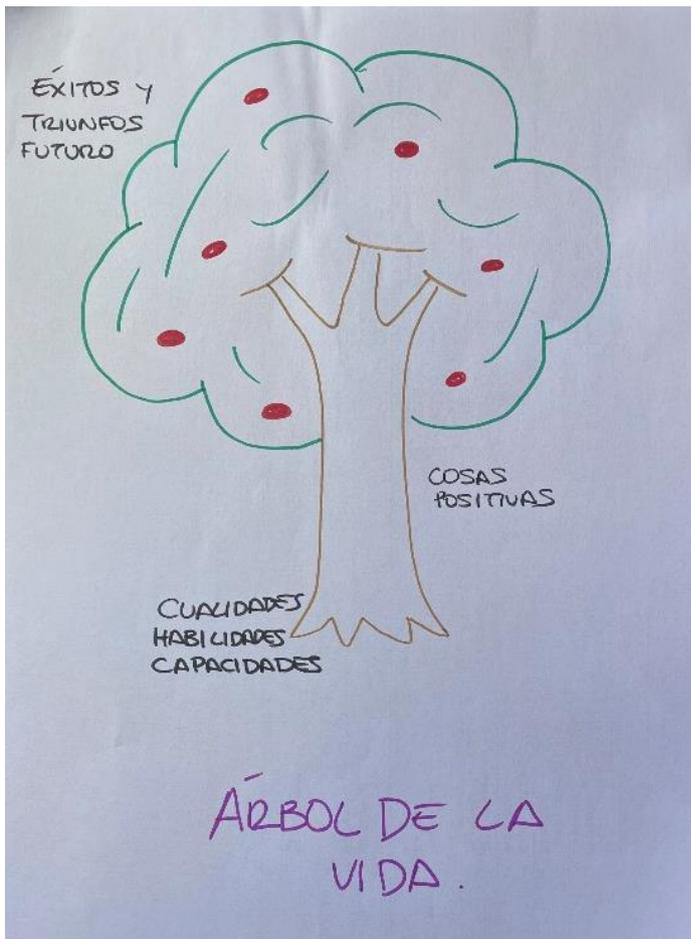
¿Qué le preocupa a la persona implicada?

¿Qué hace ante la situación?

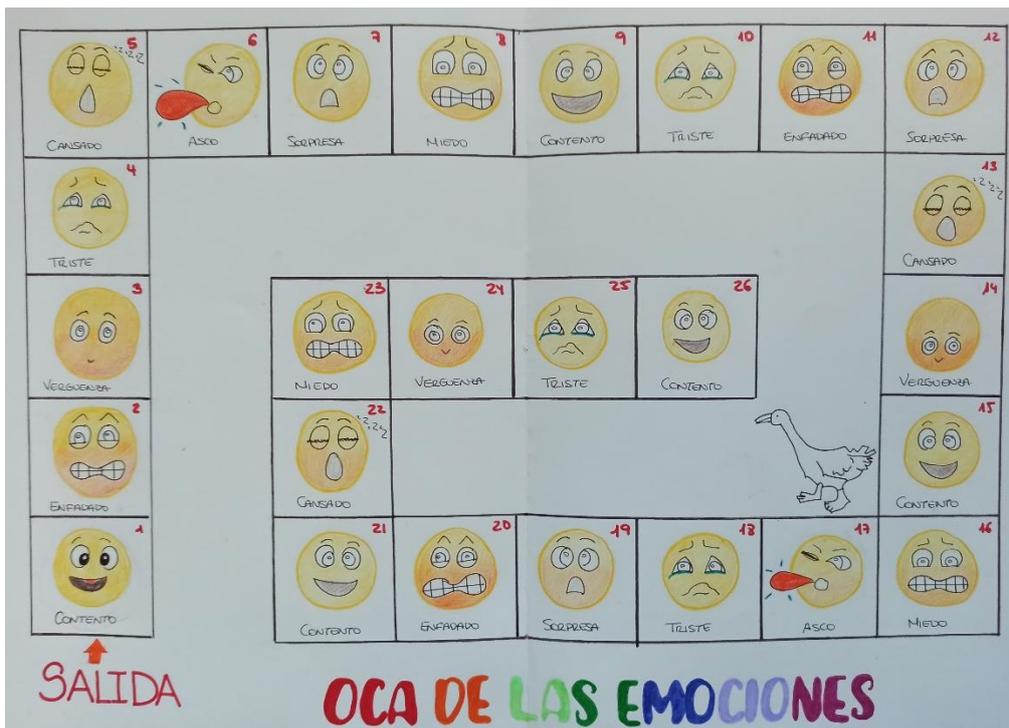
Ideas relacionadas:

Observaciones:

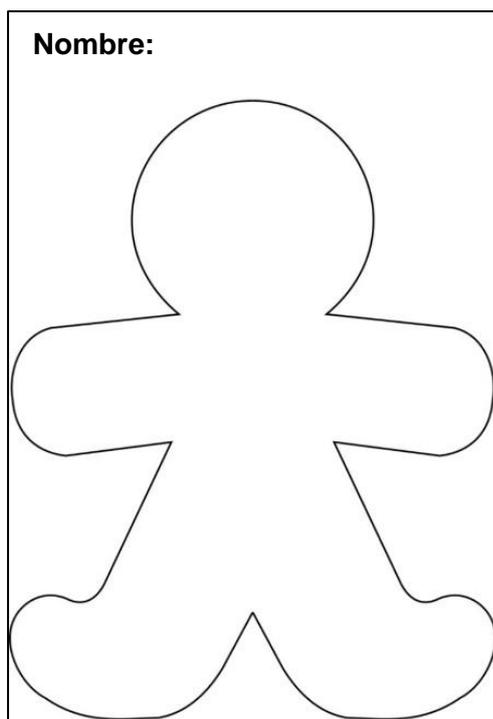
Anexo 8. Árbol de la vida (ejemplo organización)



Anexo 9. Oca de las emociones



Anexo 10. Monigote



Anexo 11. Tabla emociones sesión

EMOCIONES SESIÓN			
Alegría	Vergüenza	Tristeza	Nervios
Sorpresa	Felicidad	Ira	Entusiasmo
Compasión	Tranquilidad	Miedo	Preocupación
Odio	Confianza	Admiración	Satisfacción
Culpa	Orgullo	Desprecio	Placer

Anexo 12. Historia para leer a los estudiantes

La historia está sacada de un trabajo fin de máster mencionado en la bibliografía.

“Esta mañana, a Iker le ha costado mucho levantarse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado lo siguiente: “Eres un vago y vas a llegar tarde a clase, como siempre, estoy harto de tu falta de interés”.

Iker se ha sentido triste, tiene una especie de ruido en el estómago y ganas de llorar por como lo ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha empezado a explicarle la razón de su retraso, pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”.