

TRABAJO DE FIN DE GRADO



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

María del Pilar Alarcón Plaza
Director: Gregorio Casado Coba
4º Educación Primaria

Universidad Pontificia Comillas

Curso 2020-2021

30/04/2021

EMOCIONES MÚLTIPLES: EDUCANDO INTELIGENCIAS

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA



Programa de educación emocional a través de las inteligencias múltiples para alumnos de 1º de Educación Primaria

María del Pilar Alarcón Plaza
Director: Gregorio Casado Coba

30/04/2021

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave	5
1. 1. Resumen y palabras clave	5
1. 2. Abstract and key words	6
2. Introducción y justificación del tema elegido.....	7
3. Objetivos.....	10
4. Marco teórico.....	10
4. 1. La teoría de las Inteligencias Múltiples	10
4. 1. 1. El concepto de inteligencia.....	10
4. 1. 2. El origen de la teoría.....	13
4. 1. 3. La teoría de las inteligencias múltiples	13
4. 1. 4. Algunas críticas a la teoría	16
4. 1. 5. Inteligencias múltiples en la LOMCE	17
4. 2. La inteligencia emocional	19
4. 2. 1. El concepto de emoción	19
4. 2. 2. Modelos de inteligencia emocional	21
4. 2. 3. Educación emocional: Aprendizaje social y emocional.....	23
4. 2. 4. Educación emocional en la LOMCE	27
4. 3. Características psicológicas de los niños de 6 años	29
5. Propuesta de innovación	31
5. 1. Presentación de la propuesta	31
5. 2. Objetivos concretos que persigue la propuesta	33
5. 3. Contexto en el que se aplica o podría aplicarse la propuesta	34
5. 4. Metodología y recursos	36
5. 5. Actividades	39

5. 6. Cronograma de aplicación	78
5. 7. Evaluación de la propuesta	79
6. Conclusiones	81
7. Referencias bibliográficas	84
8. Anexos	90
8. 1. Anexo 1: Test de inteligencia emocional para alumnos	90
8. 3. Anexo 2: Test de inteligencias múltiples para alumnos	93
8. 4. Anexo 3: Cuaderno de materiales.....	98

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Educación emocional.....	98
Ilustración 2: Alegría Del Revés	103
Ilustración 3: Tristeza Del Revés	103
Ilustración 4: Miedo Del Revés	103
Ilustración 5: Asco Del Revés	103
Ilustración 6: Ira Del Revés	104
Ilustración 7: Lluvia de ideas en Popplet	106
Ilustración 8: Modelo de flor	106
Ilustración 9: Marionetas de las emociones.....	107
Ilustración 10: Personajes de la película Del Revés.....	107
Ilustración 11: Secuencia temporal del perdón.	108
Ilustración 12: Secuencia temporal de la ira.	108
Ilustración 13: Secuencia temporal del respeto.....	109
Ilustración 14: Secuencia temporal de la empatía	109
Ilustración 15: Secuencia temporal de la amistad	109
Ilustración 16: Diana de autoevaluación	110
Ilustración 17: Portada El monstruo de colores	111
Ilustración 18: Bola de cristal con nieve	113
Ilustración 19: Rincón de la calma	114

Ilustración 20: Rincón de la calma en el aula	114
Ilustración 21: Botellas de la calma	114
Ilustración 22: Mapa incompleto	116
Ilustración 23: Cartel película Up	119
Ilustración 24: Distribución de rincones.....	120
Ilustración 25: Insignias de exploradores intrépidos.....	120
Ilustración 26: Cataratas Paraíso	120

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1:</i> Esquema de sesiones del programa	43
<i>Tabla 2:</i> Cronograma de aplicación del programa	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de sesiones	32
Figura 2: Estructura del programa de educación emocional	33
Figura 3: Símbolos de las inteligencias múltiples	44

1. Resumen y palabras clave

1. 1. Resumen y palabras clave

En este trabajo se presenta una propuesta de innovación educativa dirigida a desarrollar la educación emocional de los alumnos de 1º de Educación Primaria, diseñada a través de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Se compone de un programa de 16 sesiones divididas en cuatro bloques de contenido: autoconocimiento personal, autorregulación emocional, empatía y habilidades sociales. Los dos primeros están destinados a la mejora de las habilidades intrapersonales y, los dos últimos, de las interpersonales.

Todas estas sesiones serán llevadas a cabo en la hora semanal dedicada a Tutoría, a lo largo de cinco meses del curso académico, de enero a mayo. El programa comienza con unas jornadas de formación inicial para familias y maestros y termina con una sesión conjunta para la evaluación final.

Con esta propuesta se pretende potenciar las capacidades individuales de los alumnos, teniendo en cuenta sus necesidades y características personales. Cada uno de los bloques de contenido consta de actividades dinámicas y activas que fomentan el trabajo individual y en equipo.

El programa también incluye un cuaderno de materiales para el profesor, de manera que cualquier docente interesado en introducir el aprendizaje socioemocional en su aula pueda ponerlo en marcha. Además, se ha adjuntado una prueba para conocer el nivel de inteligencia emocional de los alumnos, así como un test que analice su perfil en cuanto a inteligencias se refiere.

En definitiva, esta propuesta de innovación trata de acercar a la comunidad educativa recursos dinámicos que favorezcan la adquisición de habilidades intrapersonales y sociales en los alumnos.

Palabras clave: Inteligencia, Educación emocional, Inteligencias múltiples, Habilidades sociales, Competencias.

1. 2. Abstract and key words

This paper presents a proposal for educational innovation aimed at developing emotional education for pupils in the 1st year of Primary Education, designed through Howard Gardner's theory of multiple intelligences. It consists of a program of 16 sessions divided into four blocks of content: personal self-knowledge, emotional autoregulation, empathy and social skills. The first two are intended to improve intrapersonal skills and the last two interpersonal skills.

All these sessions will be carried out in the weekly hour dedicated to Tutoring, throughout five months of the academic year, from January to May. The program begins with initial training sessions for teacher and families and ends with a joined session for the final evaluation.

The aim of this proposal is to enhance the students' individual abilities, taking into account their particular needs and characteristics. Each of the content blocks is made up of dynamic and active activities that encourage individual and teamwork.

The program also includes a notebook of materials for the teacher, so that any of them interested in introducing social-emotional learning in their classroom can put it into practice. In addition, a test has been attached to determine the level of emotional intelligence of the students, as well as a test to analyze their profile in terms of intelligences.

In brief, this innovative proposal aims to provide the educational community with dynamic resources that promote the acquisition of intrapersonal and social skills in pupils.

Key words: Intelligence, Emotional education, Multiple intelligences, Social skills, Competencies.

2. Introducción y justificación del tema elegido

La educación está experimentando un profundo proceso de renovación. Una transformación esencial en sintonía con los cambios que estamos viviendo en todos los ámbitos de nuestra vida. Un movimiento innovador que está apostando por convertir a los alumnos en personas competentes y capaces; comprometido con el desarrollo integral de todos los ámbitos de la personalidad, poniendo el foco de atención en los alumnos, sus necesidades y preocupaciones.

Como señalan muchas de las investigaciones recientes en neuroeducación, los aprendizajes relevantes están estrechamente relacionados con las emociones. Los contenidos, procedimientos y actitudes que se pretenden enseñar deben conectar, necesariamente, con la persona que los recibe. Solo de esta manera serán correctamente asimilados, mediante una activación que despierte la curiosidad y el interés.

Asimismo, las emociones se aprenden y manifiestan en diferentes contextos y, evidentemente, la escuela es fundamental en este proceso. Conocerlas y gestionarlas conscientemente requiere un entrenamiento específico que conecte a la persona con su mundo interior, facilitándole la convivencia consigo misma y con todos los que la rodean. Gracias a esta educación emocional, la mente del que aprende se prepara para vivir una vida plena, en la que será capaz de sacar lo mejor de sí misma y de anteponerse a las dificultades.

Los niños en concreto están expuestos cada día a un sinnúmero de estímulos novedosos que captan su atención y activan sus emociones de manera intensa. Esta experimentación constante de nuevas sensaciones genera en ellos sentimientos desconocidos hasta el momento que, dada su corta edad y sus características evolutivas, es muy importante que sepan gestionar. Sin un correcto acompañamiento emocional, es muy probable que los niños experimenten estados de confusión y conflictos internos.

El bienestar psicológico, en definitiva, no solo repercute en el comportamiento y la comunicación social, sino también en el propio aprendizaje de los alumnos. Por este

motivo, es fundamental tener en cuenta la educación emocional en las aulas como un recurso indispensable para asegurar la formación de personas competentes.

Por otro lado, las habilidades socioemocionales deben presentarse de forma ajustada al nivel, edad, características y necesidades de los estudiantes. Este aprendizaje además, debe realizarse de forma activa, es decir, situando a los alumnos en el centro del proceso educativo y conectando con sus intereses y motivaciones. Por estas razones, programar teniendo como referencia la teoría de las inteligencias múltiples facilita que cada alumno pueda desarrollar al máximo sus capacidades, sin importar cuál sea su forma de acceder al conocimiento.

Tener claras todas estas convicciones me ha motivado a elegir este tema para mi Trabajo de Fin de Grado, fusionando dos cuestiones, a mi juicio, fundamentales para el futuro de la educación: la profundización en el ámbito afectivo y el ajuste de los procesos de enseñanza-aprendizaje a las características individuales de los alumnos.

Ya desde los primeros cursos de carrera me sentí muy interesada por ambos temas, por lo que comencé a interesarme y profundizar en ellos en diferentes trabajos de la universidad. En primero realicé una presentación sobre la teoría de las inteligencias múltiples para la asignatura de Educación Inclusiva y, en segundo, diseñé una página web sobre educación emocional en la asignatura de Recursos Tecnológicos.

Mi experiencia durante el periodo de prácticas intensivas del curso 2020-2021 en el curso de 1º de Educación Primaria me ha permitido seguir aprendiendo sobre ambas disciplinas, comprobando la importancia de trabajar la educación emocional en el aula y los distintos tipos de inteligencia presentes en los alumnos. Durante aquellas semanas, pude observar las características y el nivel que poseen los niños de estas edades.

Asimismo, pude descubrir las estrategias de regulación emocional que aplica la tutora en el aula, como, por ejemplo, la respiración consciente o el diálogo empático. Además, me interesé por conocer su opinión acerca de sus principales fortalezas y puntos de mejora en la materia. Esto, sin duda, me ha permitido desarrollar este programa para que pueda aplicarse en un contexto real.

El programa de educación emocional que se presenta en este trabajo persigue el desarrollo de las habilidades intra e interpersonales de los alumnos de 1º de Educación

Primaria. Estos contenidos se concretan en cuatro bloques: autoconocimiento personal, autorregulación emocional, empatía y habilidades sociales. Dado que la mejor forma de adquirir estas destrezas es vivirlas en primera persona, todas las actividades propuestas se apoyan en una metodología activa. Los tres pilares básicos que la sustentan son: el aprendizaje cooperativo, el trabajo individual y el descubrimiento guiado. Gracias a ellos, los alumnos pueden trabajar juntos con un fin común, practicando el dominio de estas habilidades.

La elaboración de este trabajo me ha reportado dos grandes aprendizajes a nivel personal y académico.

En primer lugar, he podido descubrir los beneficios que aporta a la educación de los alumnos una adecuada colaboración entre la escuela y las familias. Llevar a cabo una comunicación fluida y bidireccional a lo largo del curso favorece el entendimiento mutuo y el conocimiento de lo que ambas partes observan y enseñan a los niños. De esta manera, su aprendizaje se ve reforzado y cobra sentido.

Esta afirmación se ve reflejada a lo largo de la propuesta, ya que las familias participan directamente en la misma. De forma previa al comienzo de las sesiones con los alumnos, se han preparado dos jornadas de formación inicial para docentes y familiares que de coherencia a las intervenciones que sobre este tema se harán tanto en el colegio como en casa.

A lo largo del desarrollo del programa, se ha programado una reunión intermedia para que se puedan intercambiar ideas y opiniones sobre el mismo, detectando puntos fuertes y a mejorar. Además, se ha optado por el uso de un canal online que permita la comunicación fluida entre ambos agentes: un blog donde el tutor irá subiendo fotografías y vídeos de las actividades que se vayan desarrollando. Finalmente, en el mes de junio tendrá lugar una reunión de clausura donde se evalúe la propuesta y lo que haya podido aportar.

En segundo lugar, he podido conocer la relevancia de programar teniendo en cuenta los distintos modos de aprender que pueden encontrarse en un aula. Cada alumno es un ser único e irrepetible, por lo que enseñar a todos de la misma manera deja atrás a muchos de ellos. La inclusión educativa se consigue permitiendo que todos tengan las

mismas oportunidades de aprender, ofreciéndoles oportunidades que se ajusten a sus necesidades.

En conclusión, este trabajo presenta un programa innovador que trata de otorgar a la educación emocional la relevancia que se merece, introduciéndola en las aulas a través de dinámicas variadas. Humanizar la educación, cuidar el bienestar psicológico y social de los alumnos y fomentar una convivencia pacífica deberían ser las metas de toda acción educativa. Puedo admitir con seguridad, que trabajar para que todas estas ideas sean una realidad será mi meta como futura docente.

3. Objetivos

El objetivo general de este TFG es desarrollar un programa de innovación en educación emocional a través de la teoría de las inteligencias múltiples para los alumnos de 1º de Educación Primaria de un centro público de la Comunidad de Madrid. Esta propuesta cuenta, además, con una serie de objetivos específicos.

- Promover en los alumnos la adquisición de habilidades intra e interpersonales que faciliten el conocimiento y la regulación de las emociones propias y ajenas.
- Fomentar una educación personalizada basada en las necesidades y cualidades de los alumnos.
- Concienciar al equipo docente y las familias acerca de la importancia de incluir la educación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las escuelas.

4. Marco teórico

4. 1. La teoría de las Inteligencias Múltiples

4. 1. 1. El concepto de inteligencia

El concepto de inteligencia ha suscitado mucho interés a lo largo de la historia, siendo estudiado por diversos autores y dando lugar a diferentes concepciones y teorías. Todas ellas han originado seguidores y detractores, enriqueciendo el debate sobre la noción

del intelecto. Se diferencian dos visiones principales y enfrentadas que la definen y que pasarán a desarrollarse en este apartado: la unitaria y la pluralista.

La visión unitaria de la inteligencia defiende que la cognición humana es una facultad que puede medirse a través de test estandarizados, al igual que lo hacen otras facultades físicas o psicológicas.

Encuentra su principal defensor en Alfred Binet quien determina, tal y como explica Salmerón (2002), que el intelecto “se manifiesta en la rapidez de aprendizaje” (p.100). Por ello, este psicólogo se dedica a elaborar la prueba que pueda determinar con qué velocidad y en qué grado aprenden los niños en condiciones normales. El resultado es el conocido test de inteligencia, que determina el Cociente Intelectual (CI) de una persona. Esta prueba es creada en 1995 con la colaboración de Theodore Simon (Gardner, 2019).

Como consecuencia de esta visión monolítica del intelecto, la capacidad cognitiva de toda persona que realice el test de inteligencia queda delimitada de forma clara, dando lugar a su denominada edad mental. Comparada con la edad cronológica del sujeto, se obtiene una clasificación clara y objetiva de la inteligencia del mismo (Salmerón, 2002).

Esta teoría ha sido aceptada y aplicada por una gran cantidad de centros escolares desde su creación, así como de autores y teóricos. Por ello, ha llegado a convertirse en una referencia fiable para la elaboración de propuestas didácticas y para la redacción de los currículos educativos. Al poder medir el intelecto de una persona, se considera que puede determinar el nivel de éxito escolar que un niño tendrá en el colegio. Además, cabe destacar que estas pruebas se centran en analizar la capacidad de resolver problemas lógicos y lingüísticos, por lo que la adecuación al contexto escolar está garantizada (Gardner, 2019).

Pese a la popularidad y la aparente eficacia de esta concepción unitaria de la inteligencia han sido muchos sus detractores, tales como Thurstone o Howard Gardner. Todos ellos consideran que para medir la inteligencia de una persona hace falta prestar atención a todos los ámbitos de su personalidad: cognitivo, social, emocional... Restringir este

aspecto únicamente a las capacidades lingüísticas y lógicas del individuo supone dejar a un lado habilidades tan importantes como las creativas o artísticas (Salmerón, 2002).

Tal y como comenta Peña (2004), Thurstone es uno de los primeros autores en hablar de inteligencia factorial, definiéndola como “una serie de componentes básicos independientes entre sí” (p. 27). Así, al diferenciar distintos factores, la visión de la cognición cambia y un individuo pasa a ser competente en uno o varios factores, en vez de en forma general y estática.

Gardner (2019) es otro de los principales defensores de la inteligencia pluralista. Según este autor, los test estandarizados de Binet “ignoran muchas facetas humanas que no dependen de la lógica de la razón intelectual” (Salmerón, 2002, p. 105). Por ello, la define de la siguiente manera: “capacidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de gran valor para un determinado contexto comunitario o cultural” (p.32).

De esta manera, el autor transforma la concepción unitaria de Binet, pues divide el intelecto en ocho capacidades: lingüística, espacial, naturalista, lógico-matemática, musical, cinestésica-corporal, interpersonal e intrapersonal. Cabe destacar que no son áreas estáticas, sino que se relacionan entre sí, funcionando de forma conjunta a la hora de resolver problemas (Gardner, 2019, p.35).

Como puede observarse, la noción de inteligencia ha ido evolucionando a lo largo de los años. Conocer las diferentes teorías y analizarlas de forma crítica es esencial para el personal docente y directivo de una escuela a la hora de establecer las líneas pedagógicas y curriculares de la misma. De la visión que se adopte depende la forma en que los alumnos se desarrollarán y aprenderán los nuevos conceptos, valores y actitudes.

A continuación, se pasará a profundizar en la anteriormente mencionada Teoría de las Inteligencias Múltiples, conociendo su origen y sus características principales.

4. 1. 2. El origen de la teoría

La teoría de las Inteligencias Múltiples nace gracias a una investigación llevada a cabo en 1979 por los integrantes del Proyecto Zero de la Universidad de Harvard acerca de “la naturaleza del potencial humano” (Gardner, 2019, p.17). Este estudio concluye en 1983, momento en el que el psicólogo publica su famoso libro *Frames of Mind*, exponiendo los principales puntos de su concepción de la inteligencia.

Tal y como explica Gardner (2019), las inteligencias múltiples son resultado de la implicación de los investigadores del proyecto Zero en la práctica educativa de los años 80, por la cual visitaron y trabajaron con diversas escuelas y currículos. Una vez publicada, centros como el Key Learning Community y el New City School, ambos en Estados Unidos, fueron los primeros en aplicarla en sus proyectos educativos.

A continuación, se expondrán los puntos principales de la teoría con el fin de conocer y analizar sus implicaciones en el ámbito educativo.

4. 1. 3. La teoría de las inteligencias múltiples

La teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner se enmarca dentro de una visión renovada de la inteligencia humana que destaca por definir la mente en sentido pluralista, es decir, por “tener en cuenta que las personas tienen diferentes potenciales cognitivos” (Gardner, 2019, p. 31). De ella nacen ocho tipos de inteligencia que se distinguen entre sí por su forma de resolver problemas y abordar distintas situaciones.

De esta manera, tal y como ilustró Rodríguez Santos (2014), dependiendo de las fortalezas y debilidades de cada persona se creará un perfil de inteligencias que determinará su forma de relacionarse con el mundo y de asimilar nuevos conceptos. Tener en cuenta esta composición de inteligencias y saber actuar potenciando los puntos fuertes de cada alumno es una tarea primordial de los centros escolares.

A raíz de esta afirmación, Martínez (2020) destaca el carácter moldeable de estas inteligencias, dadas las aportaciones de la neurociencia respecto a la plasticidad de

nuestro cerebro para asimilar nuevos conceptos a lo largo de toda la vida. El hecho de que las inteligencias sean educables permite que los centros escolares apliquen esta teoría en sus aulas, avanzando hacia un modelo de enseñanza personalizado y adecuado a las características de los alumnos.

Con el fin de ahondar en la teoría y de revelar sus aspectos principales, se pasará a describir los ocho tipos de inteligencia propuestos por el autor de la misma, Howard Gardner (2001): lingüística, espacial, naturalista, lógico-matemática, musical, cinética-corporal, interpersonal e intrapersonal.

La inteligencia lingüística se define como la “capacidad de pensar en palabras y de utilizar el lenguaje para comprender a los demás y expresar lo que se piensa” (Sánchez Povedano, 2015, p. 52). Esta es una de las inteligencias a las que más importancia han dado las teorías unitarias y tradicionales a lo largo de la historia, siendo un pilar fundamental para los test de inteligencia que miden el Cociente Intelectual (CI).

La inteligencia visual-espacial es definida por Rodríguez Santos (2014) como la responsable de desarrollar la habilidad para representar la realidad de forma visual, creando imágenes mentales que permitan relacionar y comparar elementos de la vida cotidiana.

La inteligencia naturalista facilita la relación del individuo con el entorno gracias a la capacidad para observar sus características, establecer hipótesis o deducir sus cambios, tal y como describió Nadal Vivas (2015) en sus estudios.

La inteligencia lógico-matemática se ha considerado, al igual que la lingüística, clave para medir el intelecto desde el comienzo de los estudios sobre la cognición humana. Según el autor de la teoría, abarca las habilidades para la resolución de problemas y el cálculo mental, destacando en el razonamiento de las hipótesis empleadas y en la construcción de procedimientos que lleven hasta la solución de las mismas.

La inteligencia musical, es descrita por Sánchez Povedano (2015) como la “capacidad que permite expresarse mediante formas musicales” (p. 52). Dentro de esta concepción se incluyen facultades como el ritmo, la composición musical, la percepción de sonidos o la expresión de los mismos gracias a un instrumento.

La inteligencia cinética-corporal incluye, según Gardner (2019) la utilización del cuerpo para realizar movimientos que permitan desarrollar destrezas deportivas, crear nuevos productos o expresar emociones o sentimientos a través de distintas disciplinas. El autor deja claro con esta descripción la capacidad para resolver problemas que conlleva esta inteligencia, disipando así las dudas que había en torno a la adecuación de la misma a la concepción de intelecto.

Las dos últimas inteligencias a definir son la interpersonal y la intrapersonal. Ambas se centran en la dimensión más profunda e íntima de la persona y son fundamentales para determinar el éxito que tendrá el sujeto en las interacciones sociales. La interpersonal se encarga de clarificar cómo se relaciona el individuo con los demás, reconociendo y manejando las emociones ajenas. La intrapersonal, en cambio, denota la forma en la que una persona se comprende a sí misma y es capaz de regular sus propias emociones, fortalezas y debilidades (Nadal Vivas, 2015).

Estas múltiples inteligencias, a pesar de reconocerse como independientes, se relacionan entre sí dando lugar a un perfil global y completo de la competencia cognitiva de una persona y de la manera en que ésta se relaciona con el entorno que la rodea (Rodríguez Santos, 2014).

A raíz de esta concepción deriva, necesariamente, un nuevo tipo de escuela centrada en el individuo, en la que se entienda que “no todo el mundo tiene los mismos intereses y capacidades” (Gardner, 2019, p. 35). Como aclara Nadal Vivas (2015): “no todos aprendemos de la misma manera” (p. 121).

Para llegar hasta ella, tal y como describió Sánchez Povedano (2015), es necesario un cambio en la concepción de la educación, dirigido hacia tres caminos: renovar nuestras creencias acerca de las posibilidades creadoras del niño, repensar la organización de los espacios escolares y, finalmente, tomar decisiones pedagógicas que se enmarquen dentro de toda esta propuesta.

Han sido diversos los proyectos que se han llevado a cabo con el fin de aplicar esta teoría en las aulas y centros escolares. Algunos de los más relevantes son, sin duda, Spectrum, emprendido por los integrantes del proyecto Zero de Harvard en el año 1984; y la planificación por proyectos de la Key School de Indianápolis.

En conclusión, la teoría de las Inteligencias Múltiples diversifica el concepto tradicional y genera toda una nueva visión de la cognición humana. De ella derivan importantes implicaciones educativas que transforman la forma de trabajar en los centros escolares, poniendo el foco en las capacidades e intereses del alumno. A continuación, se pasará a comentar algunas de las críticas más relevantes que ha tenido que afrontar desde su creación.

4. 1. 4. Algunas críticas a la teoría

Pese a ser aceptada por diversos autores y escuelas a lo largo de su historia, la teoría de las Inteligencias Múltiples se ha enfrentado a algunas críticas por parte de los expertos. Algunas de ellas son analizadas por Nadal Vivas (2015).

Una de las más repetidas, tal y como indica la autora, es la que cuestiona el empleo del término de inteligencia “para referirse a lo que se ha llamado siempre talento o habilidad” (p. 127). ¿Qué fue, por tanto, lo que llevó al autor a nombrar de esta manera a su teoría?, ¿por qué no llamarlas habilidades o destrezas?

Según explica el mismo Gardner (2019), aplicando el término de inteligencia quiso equiparar las distintas capacidades humanas descritas en su teoría con el concepto clásico de inteligencia propuesto por Alfred Binet en sus test para medir el Cociente Intelectual. De esta forma, quedaba clara su oposición a la visión unitaria del intelecto humano.

Otra crítica que merece la pena destacar es la que señala su carácter inacabado, al no contar con el suficiente respaldo riguroso para ser admitida como una teoría científica. Este es uno de los aspectos más respaldados por sus opositores, quienes dudan de su eficacia y validez. Gardner (2019) admite la situación, aunque defiende que su planteamiento está apoyado en múltiples y reconocidos autores y teorías que resaltan su vigencia.

Bisquerra et al. (2015), pese a respaldar la teoría y resaltar sus beneficios para la educación, resaltan los perjuicios de encasillar a los alumnos en sus estilos de aprendizaje dominantes a la hora de impartir las clases. De hecho, dejan claro que no hay ningún argumento científico para afirmar que tal acción conlleve beneficios claros

para los niños. Es, por tanto, muy importante que estos se favorezcan de una enseñanza variada y plural, que sea capaz de mezclar distintas inteligencias o estilos, aportándoles un carácter integrador.

Si bien hay un cierto debate en el panorama pedagógico y científico, son muchos los proyectos y profesionales de la educación que la aplican en sus aulas y que tienen en cuenta gran parte de sus puntos principales. De hecho, la legislación educativa española también contempla algunas de sus bases y características generales.

4. 1. 5. Inteligencias múltiples en la LOMCE

Una vez entendida la teoría de las Inteligencias Múltiples, es necesario investigar cómo la legislación española ha incorporado parte de sus fundamentos principales. Aunque no se menciona como tal en los textos oficiales, su esencia se advierte en diversos puntos de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

En primer lugar, la ley destaca en su preámbulo que “todos los estudiantes poseen talento, pero la naturaleza de este talento difiere entre ellos”. Además, indica que “el sistema educativo debe contar con los mecanismos necesarios para reconocerlo y potenciarlo” (p. 3).

Admitir que la inteligencia está presente en todos los alumnos y que cada uno de ellos tiene virtudes distintas es encaminar la educación hacia un modelo de enseñanza diverso y personificado. Así lo apoya la LOMCE (2013) al subrayar la importancia de una atención que “oriente hacia la vía educativa que mejor se adapte a sus necesidades y aspiraciones” (p. 3).

Por último, la ley resalta la necesidad de enseñar al alumno competencias transversales que le ayuden a desenvolverse en el mundo globalizado y cambiante en que vivimos. Destaca que “las habilidades cognitivas, siendo imprescindibles, no son suficientes” (p. 5). Se apoya, entonces, la idea de Gardner (2019) acerca de la importancia de las capacidades personales en el aprendizaje y en el intelecto.

Una vez esclarecidos los puntos en los que la LOMCE incorpora las bases de la teoría de las Inteligencias Múltiples, cabe destacar que también el Decreto 89/2014, de 24 de julio, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria menciona ciertos aspectos de la misma.

En este documento se retoman las ideas principales de la LOMCE (2013), por lo que lo expuesto anteriormente se acoge también en este documento, sin embargo, se modifican o adaptan ciertos puntos para la Comunidad de Madrid.

El Decreto 89/2014 formula la necesidad de educar todos los aspectos de la persona al señalar la importancia de “garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad”. De esta forma, se advierte la dimensión plural de la inteligencia humana, formada por distintas capacidades o habilidades que es primordial incluir en las escuelas.

Pese a incorporar ciertos aspectos de la teoría de las Inteligencias Múltiples, el documento en cuestión otorga especial valor a “la adquisición de las destrezas lingüísticas y matemáticas” (p. 11). Esta forma de jerarquizar las capacidades ya la advirtió Gardner (2019) en sus teorías al definir la escuela uniforme resultante de la concepción unitaria de la inteligencia, en la cual estas dos habilidades cuentan con un lugar privilegiado. Para él, sin embargo, todas ellas tienen la misma importancia, por lo que en este punto la legislación difiere de la visión del autor.

En conclusión, se puede comprobar que la actual legislación española incorpora algunas de las bases principales de la teoría de las Inteligencias Múltiples. Reconocer distintos tipos de talentos en el alumno, potenciar la educación de todas las capacidades de la persona y brindar una atención individualizada a los alumnos son todos aspectos vinculados con la teoría. Pese a ello, la ley aún jerarquiza estas habilidades, dando una posición especial a las tradicionales competencias lingüísticas y lógico-matemáticas.

4. 2. La inteligencia emocional

4. 2. 1. El concepto de emoción

El término de emoción ha sido extensamente discutido a lo largo de la historia por diferentes autores y teorías. Al ser un concepto tan abstracto y amplio, es difícil establecer una definición clara del mismo. Por esta razón, son diversas las corrientes y ciencias que lo estudian y tratan de esclarecer su significado. Pese a esta variedad de visiones, Bisquerra, Pérez y García (2015) tratan de unificarlas para darles un carácter integrador.

Las emociones pueden entenderse, según estos autores, como “reacciones complejas del organismo” ante un estímulo externo o interno que el individuo valora con el fin de provocar una respuesta emocional (p. 132). Cabe destacar que estas reacciones emocionales son inconscientes, tal y como esclarece Mora (2012) al explicar el mecanismo cerebral que lleva a los seres humanos a detectar los estímulos.

Según Bisquerra et al. (2015), es esta valoración automática del entorno la que clasifica las emociones en positivas o negativas, según cada persona la considere “un progreso hacia el bienestar o una amenaza a la supervivencia” (p. 133). Cada emoción es valorada según la persona que la presente, por lo que esta puede considerarse positiva o negativa de forma muy subjetiva y dependiendo del estilo valorativo de cada sujeto.

Este es uno de los principales motivos que llevan a autores como Diekstra (2013) a determinar que las emociones son complejas, ya que dependen de quien las padezca y de su capacidad para generar una respuesta ante ellas.

Muchos autores han intentado establecer una clasificación clara de las distintas emociones existentes con el objetivo de esclarecer y ordenar este término tan abstracto. Aunque varían de unas a otras, estas representaciones suelen diferenciar emociones negativas de positivas (Diekstra, 2013).

Bisquerra (2016) parte de las seis emociones básicas descritas por el psicólogo Paul Ekman -miedo, asco, ira, tristeza, alegría y sorpresa- y desarrolla un mapa visual dividido en familias al que denomina Universo de emociones. En él diferencia tres

constelaciones: la de las emociones positivas, la de las negativas y, por último, la de las ambiguas.

En la primera agrupación sitúa a la alegría y añade, además, el amor y la felicidad. Todas estas emociones provocan un sentimiento de satisfacción en el individuo que le lleva a “asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar” (p.24). En la segunda, sin embargo, coloca al miedo, la ira, la tristeza, y el asco, sensaciones que surgen a raíz de experiencias desagradables o difíciles. Añade aquí, además, la ansiedad.

Es importante tener en cuenta lo que Bisquerra (2016) puntualiza acerca de este último tipo de emociones. En muchas ocasiones se llega a pensar que estar triste, enfadado o asustado es malo. Que hay que eliminarlas de nuestro ser en el momento en que se presentan. Sin embargo, ninguna emoción es mala. Reconocer que las sentimos, aceptarlas y saber gestionarlas es clave para un buen desarrollo personal (Diekstra, 2013).

Es razonable pensar que las personas capaces de enfrentarse a las emociones negativas con entereza ejercerán un control más eficaz de las mismas, llegando incluso a disminuir su apariencia. Teniendo esto en cuenta, la educación y el ambiente en que se desarrolle una persona son claves para una adecuada gestión emocional (Bisquerra et al.,2015).

Por último, dentro de la tercera constelación se incluyen todas aquellas emociones que pueden considerarse tanto positivas como negativas. Es aquí donde coloca la sorpresa y las emociones estéticas y las sociales, como la vergüenza o la culpa. La reacción que provoquen en el individuo dependerá de cómo procese este su influencia y su respuesta emocional.

Gracias a los estudios llevados a cabo en la rama de la neurociencia, se conoce que los procesos emocionales se originan en el sistema límbico del cerebro, el cual canaliza los estímulos percibidos por los sentidos a través de la amígdala y les otorga un significado emocional. Tras ello, las sensaciones o ideas resultantes pasan al resto del cerebro para ser traducidas en pensamientos, sentimientos y acciones, que serán producidos por el resto de aparatos y órganos del cuerpo humano (Mora, 2012).

Como señala este autor, dentro del sistema límbico la región del hipocampo es la encargada de retener lo captado o vivenciado, favoreciendo el aprendizaje. Además,

dada la gran plasticidad que posee nuestro cerebro el ser humano es capaz de evolucionar y reinventarse a lo largo de toda su vida. Es por esta cualidad que todo procedimiento o contenido puede ser adquirido y moldeado, incluyendo las respuestas y competencias emocionales.

Por tanto, tal y como afirma Campos (2010), los comportamientos e ideas del ámbito racional de la mente se ven siempre influidos por las emociones que se experimentan. La razón y la emoción están siempre conectadas, ya que estas “matizan el funcionamiento del cerebro” (p. 6). Garantizar el bienestar psicológico y emocional no sólo favorece al ámbito afectivo de la persona, sino que mejora sus resultados en aspectos del razonamiento como la memoria o la toma de decisiones.

Tal y como reconoce Campos (2010), nuestro cerebro está en continuo cambio y evolución. Trabaja y procesa información de forma muy rápida, asimilando conceptos y procesos constantemente.

A raíz de estos descubrimientos, la educación emocional ha comenzado a reivindicarse como un ámbito que debe estar presente en las escuelas de hoy en día. La educación no debe centrarse únicamente en la mera transmisión de conocimientos, sino que ha de formar personas íntegras y emocionalmente competentes, capaces de enfrentarse a los retos de un mundo en constante cambio (Orejudo y Planas, 2016).

4. 2. 2. Modelos de inteligencia emocional

El concepto de inteligencia emocional es planteado por primera vez en los estudios de Salovey y Mayer (1990). Ambos autores se apoyan en teorías como las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, en las que se hablaba sobre la existencia de una mente pluralista compuesta por diversas inteligencias, entre las que se encontraban la interpersonal y la intrapersonal. Ambas registran la forma en que un individuo se relaciona consigo mismo y con los demás, estableciendo la base de las habilidades sociales.

Basándose en estas concepciones, ambos autores definen el término en un primer momento como un “subconjunto de la inteligencia social” (p. 5) que se divide en tres ámbitos fundamentales: la valoración y expresión de emociones propias y ajenas, la

regulación de las emociones a partir de la reflexión y su utilización como activadoras del pensamiento, en uno mismo y en los demás.

Tal y como explica Bisquerra (2012), a raíz de la repercusión que obtuvo el planteamiento y el interés que suscitó, en 1994 se fundó CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), institución “con objeto de potenciar la educación emocional y social en todo el mundo” (p. 24).

Tres años más tarde, Salovey y Mayer (1997) replantearon su definición del término. En ella el concepto de inteligencia emocional evoluciona y se amplía.

En esta segunda revisión Salovey y Mayer (1997) ya la definen como:

La capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder a, o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (p. 10).

Como se puede observar, el modelo incorpora en esta inteligencia un cuarto elemento a los anteriormente mencionados: el conocimiento emocional en uno mismo y en los demás. Este se refiere a la habilidad para comprender el significado de las emociones y sus momentos o causas de aparición.

Con el fin de valorar la inteligencia emocional en las personas, estos autores diseñaron una prueba llamada MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), usada aún en la actualidad. Esta evalúa las cuatro habilidades mencionadas a través de tareas y preguntas que el sujeto debe completar. A cada uno se le asigna una puntuación que representa sus niveles en esta inteligencia (Fernández Berrocal y Extremera, 2005).

Aunque Salovey y Mayer fueron los primeros autores en emplear este concepto, fue Goleman (1996) quien lo dio a conocer y lo acercó a la población, gracias a su libro *Inteligencia emocional*.

Goleman (1996) entiende la inteligencia emocional como una habilidad personal dividida en cuatro ámbitos, algo diferentes a los del modelo precedente. Estos pueden clasificarse en dos apartados en función de la estrategia de pensamiento que utilicen: el

reconocimiento o la regulación emocional. A su vez, se diferencian según vayan dirigidos a uno mismo o a los demás.

Dentro de las habilidades dirigidas a uno mismo se encuentra, por un lado, la conciencia de uno mismo, entendida como la capacidad de reconocer y evaluar las emociones en la propia persona. Por otro lado, la autorregulación emocional comprende habilidades para su manejo como la responsabilidad, la adaptación al cambio o la iniciativa.

Dentro de las capacidades sociales de la inteligencia emocional se distingue la empatía, es decir, el reconocimiento de las emociones de los demás; y la gestión de las habilidades sociales como el liderazgo o el trabajo en equipo.

Por tanto, tal y como aclara el autor (2018), una persona emocionalmente competente es la que identifica y maneja sus propias emociones y las de los demás. De esta manera, se hace consciente de lo que siente y es capaz de entenderse a sí mismo y regularse.

A modo de conclusión, cabe destacar la gran difusión que tuvo el concepto de inteligencia emocional gracias a los autores mencionados. Todos ellos facilitaron el estudio del ámbito afectivo y le otorgaron la importancia que merece, haciendo posible su aplicación en el mundo educativo gracias a distintos programas y métodos.

4. 2. 3. Educación emocional: Aprendizaje social y emocional

A lo largo de los siglos, la educación ha estado siempre centrada en el desarrollo de la razón y el saber teórico y conceptual. El intelecto ha sido medido de forma unitaria, a base de pruebas escritas de respuesta uniforme (Vivas, 2003). Pese a todo esto, las leyes educativas y los expertos en la materia defienden la necesidad de brindar a los alumnos una formación integral que potencie todos los ámbitos de su personalidad, dentro de la que se encuentran los aspectos afectivos y emocionales (Lantieri y Nambiar, 2012).

Diekstra (2013) reflexiona acerca de cuáles han sido los errores que han llevado al sistema educativo a prescindir de la educación emocional. En primer lugar, al igual que Gardner (1996), considera que las materias escolares están jerarquizadas. Desde los comienzos del siglo pasado, los currículos educativos otorgan más importancia a las asignaturas de Matemáticas y Lengua Castellana, dejando menos tiempo y espacio a

otras más artísticas o creativas como pueden ser la Educación Plástica o Musical. Esto hace que los alumnos dejen de recibir una educación integral que les facilite convertirse en personas globalmente competentes.

Otro error que destaca el autor es el de no reconocer el papel del maestro como una figura encargada de asegurar el bienestar psicológico y afectivo de sus alumnos. Para ello, López Cassà (2012) señala como primordial que el profesor se vincule emocionalmente con los niños a los que enseña, estableciendo una relación cercana y personal dentro de un ambiente agradable.

Por último, Diekstra (2013) subraya la importancia de aplicar los descubrimientos de la neurociencia en las aulas. Gracias a ellos conocemos cómo aprende nuestro cerebro y la vinculación entre razón y emoción, binomio indisoluble.

La educación emocional, por tanto, surge como respuesta a las necesidades educativas y sociales del momento. Bisquerra (2000) la define como el “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano” (p. 243). Se centra en la formación de personas íntegras y emocionalmente competentes.

Para lograr este objetivo, cada vez son más las escuelas que optan por aplicar programas de educación emocional, también denominados de aprendizaje social y emocional (ASE). La importancia de este tipo de enseñanzas es clara y rotunda. Vivas (2013) destaca, entre otros argumentos, su adecuación a las necesidades sociales del momento, la relevancia de la motivación y el afecto en el aprendizaje y el respaldo de las teorías psicológicas y científicas que estudian la importancia de desarrollar el ámbito afectivo en los alumnos.

Como indica la autora, vivimos inmersos en rutinas que generan estrés y ansiedad, donde nos sumimos en conflictos constantemente. Una de las principales habilidades que deben aprenderse en la escuela es la de identificar y comprender las emociones que sentimos, además de gestionarlas para poder alcanzar el bienestar personal (Diekstra, 2013).

Goleman (2018) apoya el argumento de Vivas (2013) al señalar los beneficios de la educación emocional en la motivación de los alumnos hacia su propio aprendizaje. La mejora de competencias tales como la gestión de las emociones o el desarrollo de las

habilidades sociales ha demostrado repercutir favorablemente en todas las etapas educativas. De hecho, también guarda relación con el éxito profesional del individuo, al dotarle de herramientas para el autoconocimiento y la relación con otras personas.

Numerosos estudios respaldan estas afirmaciones. Pulido y Herrera (2015) demuestran que existe una correlación positiva entre los niveles de inteligencia emocional y el rendimiento académico de los alumnos. Ros, Filella, Ribes y Pérez (2017) verifican la relevancia de la autoestima en los procesos de aprendizaje, concluyendo que el apoyo por parte de los profesores y compañeros afecta directamente a la motivación de los individuos. También Usán, Salavera y Mejías (2020) comprueban las consecuencias negativas que tiene para el aprendizaje la mala gestión de las emociones en uno mismo, traducida en agotamiento físico y mental.

Dados sus múltiples beneficios, resulta evidente que aplicar programas de educación emocional en las aulas mejora el bienestar psicológico y afectivo de los alumnos a los que se dirigen. A la hora de poner en marcha una de estas formaciones, es necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones, como las que han redactado expertos como Pérez-González y Pena (2012).

En primer lugar, es fundamental tener claro que se debe implicar a toda la comunidad educativa. La educación emocional es una disciplina que no debe desarrollarse únicamente en los colegios. Tal y como defiende Dueñas (2002), la familia es el principal escenario de aprendizaje y desarrollo del niño, por lo que también es la que más influye en su comportamiento y actitudes. El vínculo de afecto que se establezca en el seno familiar es el que sentará las bases de su personalidad y del cual nacerán sus habilidades emocionales.

La colaboración familia-escuela es clave para el correcto desarrollo del alumno. Se ha de tener en cuenta a las familias y mantener una comunicación fluida con ellas con el fin de que ambas partes tengan la mayor información posible acerca de las características y el proceso educativo del niño. Además, deben estar presentes a la hora de tomar decisiones que ayuden al maestro al perfeccionamiento de su práctica (Dueñas, 2002). Aquellos programas que logren incluir a ambos agentes en las actividades escolares asegurarán una adecuada progresión hacia una personalidad plena.

En segundo lugar, los autores indican que para asegurar la eficacia y la correcta implantación de los programas de educación emocional es necesario que todas las personas que vayan a participar en ellos estén correctamente formadas. Tanto profesores como padres deben ser conscientes de la importancia de la educación emocional, así como de las claves principales para que estos tengan beneficios en los alumnos.

Por último, Pérez-González y Pena (2012) recomiendan diseñar actividades que fomenten la participación y la creatividad de los niños. Por otro lado, deben presentar situaciones en las que los alumnos puedan aplicar las habilidades adquiridas, con el fin de asentar sus conocimientos. La metodología aplicada ha de ser mayoritariamente práctica, pues las distintas competencias emocionales se aprenden a partir de la experimentación y la vivencia personal (Fernández-Berrocal y Aranda, 2017).

Los contenidos a trabajar en los programas de educación emocional pueden sintetizarse en las cuatro competencias expuestas por Goleman (1996): autoconocimiento emocional, autorregulación, empatía y habilidades sociales. Todas ellas abarcan los distintos ámbitos de la inteligencia emocional, formando personas competentes en la materia.

El autoconocimiento emocional consiste en ser capaz de tomar conciencia de las emociones experimentadas por uno mismo, identificándolas y nombrándolas. Además, “supone saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas y evaluar su intensidad” (Bisquerra, 2012, p. 26). Gracias a ello, las personas pueden controlar sus emociones y generar autoestima y autoconfianza.

Una vez identificadas y nombradas, la autorregulación se encarga del manejo de las propias emociones con el fin de lograr un equilibrio estable que permita controlar los impulsos negativos y encaminarlos hacia un objetivo adecuado. Tal y como señala Bisquerra (2012), dentro de este apartado se encuentra la tolerancia a la frustración y el manejo de emociones como la ira o la tristeza.

Dentro de las competencias dirigidas a los demás, Goleman (1996) presenta la empatía como la habilidad que permite reconocer las emociones en las personas con las que

interaccionamos. Saber ponerse en el lugar del otro y desarrollar una escucha activa que derive en el diálogo abierto y provechoso es clave para toda interacción social.

Por último, las habilidades sociales representan la capacidad para mantener relaciones con otras personas, gestionando los conflictos que puedan surgir y cooperando unos con otros para el logro de un fin común. El trabajo en equipo y la comunicación son dos competencias fundamentales dentro de este ámbito.

Con el objetivo de desarrollar todas estas capacidades en los alumnos, son variadas las actividades y propuestas que pueden llevarse a cabo. Según López Cassà (2012) estas deben apoyarse en recursos didácticos cercanos a las edades y necesidades de los alumnos a los que se dirigen. Los cuentos, las canciones, los juegos o las imágenes pueden facilitar en gran medida la labor docente en este ámbito emocional.

En conclusión, se puede afirmar que la educación emocional es clave para el correcto desarrollo de las personas a lo largo de su vida. En consecuencia, trabajar las distintas competencias emocionales en la escuela y la familia es altamente beneficioso para el bienestar psicológico y afectivo del alumno. Los programas de educación emocional requieren de compromiso y trabajo por parte de los agentes implicados, derivando en una acción conjunta y efectiva que forme a personas inteligentes emocionalmente.

4. 2. 4. Educación emocional en la LOMCE

Tras haber analizado el concepto de inteligencia emocional, sus principales fundamentos y su aplicación en el ámbito educativo, cabe reflexionar acerca de la manera en que la legislación española la contempla e incluye en su propuesta.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) comienza su preámbulo con una frase clara y concisa: “El alumnado es el centro y la razón de ser de la educación” (p.3). De esta manera, toda acción educativa, incluidos los currículos y las programaciones, debe adecuarse a las características de los alumnos a lo que se dirige y hacerles partícipes de su propio aprendizaje.

En este sentido, la ley también aclara que la finalidad principal de la etapa de Educación Primaria es la de brindar una formación integral a los alumnos que desarrolle todos los

aspectos de su persona, a nivel cognitivo, afectivo y social. Gracias a esta afirmación, aspectos como la formación de la personalidad, el desarrollo emocional o la convivencia pacífica entre iguales reciben una destacada relevancia. Estas competencias emocionales, además, se entienden como transversales, ya que deben integrarse en cada una de las materias y momentos escolares.

El ámbito intelectual, por tanto, deja de ser el único foco de los currículos escolares, dejando paso a otros centrados en la esfera individual y social de los alumnos. Tal y como señala la LOMCE (2013), “las habilidades cognitivas, siendo imprescindibles, no son suficientes” (p. 5). Se necesitan personas con autoconfianza, capaces de identificar y gestionar las emociones en uno mismo y en los demás, acompañadas de empatía y de valores como el respeto mutuo o la cooperación.

Todos estos principios se ven también reflejados en el Decreto 89/2014, de 24 de julio, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria. En este documento se redactan los objetivos de la etapa, donde destacan los destinados al fomento de actitudes afectivas y valores como el trabajo en equipo, el respeto de las normas de convivencia, la iniciativa personal o la resolución pacífica de conflictos. Ser conscientes de la importancia de estas capacidades en las escuelas es clave en maestros eficaces y competentes.

A raíz de estas afirmaciones deriva una escuela que, por tanto, necesita de momentos y recursos que desarrollen el mundo interior de los alumnos, colocándolo en el lugar que merece. Aunque todas las materias han de contemplar los elementos transversales mencionados anteriormente, hay algunas asignaturas que recogen estos aspectos de forma más específica en sus objetivos y programaciones, como son Educación Artística o Valores sociales y cívicos.

La primera se define como un espacio donde se comprenden “diversas formas de expresión y representación mediante las cuales el niño aprende, expresa y comunica distintos aspectos de su mundo interior y de la realidad exterior” (p. 67). Las emociones y pensamientos de los alumnos salen a la luz gracias a los recursos visuales y estéticos a su disposición, lo que hace que puedan expresarse ante los demás y ante sí mismos.

La segunda puede entenderse como la materia destinada a la construcción de la personalidad y al fomento de valores democráticos y sociales. Dentro de ella se encuentran contenidos como el desarrollo de la capacidad de diálogo, el reconocimiento de las emociones o la construcción de una autoimagen positiva. Todos ellos se relacionan directamente con la educación emocional y hacen que el currículo sea más completo e integrador.

Como puede observarse, la legislación educativa española persigue y fomenta el desarrollo de todos los aspectos de la persona, incluidos el emocional y ético. Sin embargo, tal y como manifestó Diekstra (2013) estos dos últimos tienen aún un largo recorrido por delante. Muchas escuelas siguen poniendo el foco en los contenidos teóricos y en la sucesión de actividades y ejercicios mecánicos, lo que dificulta dedicar tiempo a la dimensión afectiva de la educación. Es una tarea importante para los maestros dar cabida a este tipo de recursos y actividades.

4. 3. Características psicológicas de los niños de 6 años

La propuesta que se presenta en este trabajo se dirige a alumnos de 1º de Primaria, con edades comprendidas entre los 6 y 7 años. Según Coll, Marchesi y Palacios (2014) esta constituye una etapa de cambio entre los periodos preoperatorio y operatorio definidos por Jean Piaget en sus estudios. Por esta razón, es muy importante tener claras las características de los niños de estas edades establecidas por estos autores a nivel cognitivo, lingüístico, motor y personal o afectivo.

El desarrollo cognitivo de los alumnos de 1º de Primaria va evolucionando desde la etapa del artificialismo y egocentrismo en los que se enmarca la fase preoperatoria anterior hacia una visión más objetiva y fiel de la realidad. Por tanto, a la hora de entender un hecho u opinión, los niños empiezan a tener en cuenta otros aspectos que lo rodean, yendo más allá de lo directamente observable. Asimismo, comienza un periodo en el que ampliarán sus conocimientos de forma muy significativa, por lo que su desarrollo intelectual se verá muy acrecentado.

El área del lenguaje se desarrolla también de forma considerable, de forma paralela a la anterior. Así como su pensamiento va siendo más objetivo y auténtico, también sus

expresiones cobran realismo y veracidad. Los niños de 6 y 7 años van haciéndose capaces de estructurar frases compuestas cada vez más coherentes. Comienzan a emplear comparaciones y a hacer uso de conectores, aspectos que se irán perfeccionando en años posteriores.

La personalidad de los niños de 6 y 7 años evoluciona en gran medida. Aunque la familia sigue siendo su principal ámbito de desarrollo, en estas edades comienza un proceso de diversificación de los apoyos o referentes, pues los niños empiezan a relacionarse con compañeros de su edad dentro del contexto escolar.

La amistad a estas edades se basa en una relación “basada en la ayuda y el apoyo unidireccional” (p. 386). Así, los niños aún no tienen en cuenta aspectos como los intereses comunes o la confianza, sino que hacen amigos según compartan objetos o jueguen juntos, por ejemplo.

A nivel afectivo o emocional, es importante tener en cuenta que los niños de 6 y 7 años se encuentran en una etapa intermedia de desarrollo caracterizada por el progreso hacia la expresión de las emociones propias. Esto se ve influido por la mejora de la formación de frases y enunciados comentada en el ámbito lingüístico. A los 6 años, por tanto, van siendo capaces de manifestar cómo se sienten de forma más precisa, lo que también les permite conocerse mejor a sí mismos. Además, empiezan a ocultar lo que sienten según la situación en que se encuentren.

En cuanto a su autoestima, la valoración que realizan de sí mismos tiende a ser principalmente positiva, dejando a un lado los aspectos negativos o que podrían mejorar. Dar el paso hacia la objetividad en la descripción de uno mismo es un aspecto importante en el que trabajar, de manera que se asiente una personalidad sólida y auténtica.

En cuanto a las relaciones sociales, los niños son ya capaces de detectar las emociones complejas que sienten los demás, como la culpa o el orgullo. Esta diversificación permite también que se empiece a desarrollar la empatía, entendiendo lo que generan estos sentimientos en la otra persona.

Finalmente, el progreso en el ámbito motor a los 6 y 7 años culmina con la adquisición de la independencia total entre segmentos corporales que ha venido desarrollando en

la etapa anterior. Este logro deriva en una coordinación motora destacable que facilitará, entre otros, el proceso de aprendizaje de la escritura, hito muy importante que perfeccionar en esta edad. Asegurar una motricidad fina adecuada y una lateralización estable es también un objetivo principal en esta etapa. Algunas de las destrezas motoras más características de esta edad son los lanzamientos y recepciones, los saltos o el equilibrio.

En resumen, los niños con edades comprendidas entre los 6 y 7 años están pasando por un importante proceso de cambio en todos los ámbitos de su persona. Tener claro el momento en que se encuentran y acompañarlos en su evolución permite que su desarrollo se dé de forma íntegra y adecuada.

5. Propuesta de innovación

5. 1. Presentación de la propuesta

La propuesta que se plantea en este trabajo se caracteriza por desarrollar un programa de educación emocional basado en la teoría de las inteligencias múltiples, dirigido a alumnos de 1º de Educación Primaria.

El aprendizaje de este contenido se considera fundamental en todas las edades, sin embargo, cobra especial importancia en los niños de 6 a 7 años. En estas edades experimentan un gran cambio de etapa, en el que las relaciones sociales toman mayor relevancia y se experimentan emociones intensas. Conocerse a uno mismo, distinguir las emociones agradables de las desagradables, saber gestionarlas para que no nos bloqueen y relacionarse con los demás en un clima de respeto y empatía son algunas de las claves que este programa busca desarrollar.

Para llevarlo a cabo se ha dividido la educación emocional en cuatro bloques: autoconocimiento personal, autorregulación emocional, empatía y habilidades sociales. Como se puede observar, los dos primeros se centran en las habilidades intrapersonales y los dos últimos en las interpersonales. De esta manera, los alumnos trabajan todos los ámbitos de su personalidad, tanto de forma individual como en equipo.

Enseñar estos contenidos socioemocionales a través de las inteligencias múltiples supone ser consciente de la diversidad de alumnos presentes en el aula. Cada uno de ellos cuenta con distintas formas de aprender y de relacionarse con el medio que le rodea, por lo que no se puede pretender enseñar a todos de la misma manera. Por este motivo, cada apartado se trabaja desde las ocho inteligencias, dando así oportunidad a que todos los alumnos los adquieran y experimenten de forma adecuada.



Figura 1. Distribución de sesiones. Fuente: Elaboración propia

Los cuatro bloques de contenido se han distribuido a largo de enero a mayo dando lugar a 16 sesiones, de forma que cada uno cuente con 4. Todas ellas tienen una duración aproximada de 1 hora, excepto dos, que toman 2 horas por incluir el visionado de películas en su programación.

Las sesiones se han organizado de forma que todas ellas sigan una estructura similar. Comienzan con una **actividad inicial** en la que se activa a los alumnos y se les prepara para el desarrollo de la dinámica. Tras ello, se desarrollan las **actividades principales**, en las que se tratan los distintos temas del mundo emocional. Después de ellas, se concluye la sesión con una **actividad final** breve donde se recapitula lo aprendido y se reflexiona en conjunto.

Los recursos necesarios para realizar cada una de las sesiones se encuentran recogidos en el cuaderno de materiales elaborado en el anexo 3 de este trabajo.

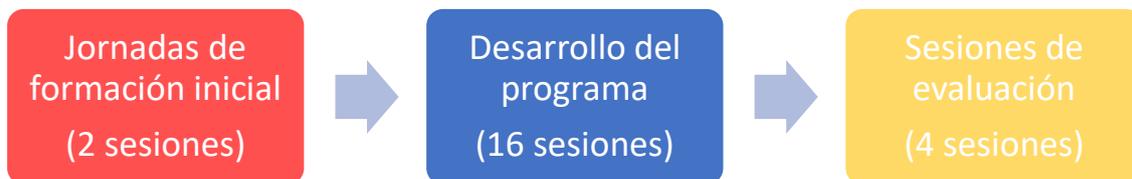


Figura 2: Estructura del programa de educación emocional. Fuente: Elaboración propia

Como ya se ha señalado anteriormente, la colaboración familia-escuela es imprescindible para un adecuado proceso de aprendizaje. Por esta razón, de forma previa a la implantación de estas dinámicas, se han incluido dos jornadas de formación para familias y maestros. En ellas se presentarán los contenidos y las actividades que se llevarán a cabo con los alumnos y se brindarán oportunidades para que ellos mismos se adentren en su propio mundo emocional. Asimismo, se contempla dedicar el mes de junio a la evaluación final del programa, por parte de familias y docentes.

5. 2. Objetivos concretos que persigue la propuesta

Este programa de educación emocional trata de conseguir los siguientes objetivos específicos respecto a los alumnos, los maestros y las familias.

a. Objetivos para el alumnado

- Profundizar en el conocimiento de uno mismo, distinguiendo las emociones que se experimentan y las situaciones que desencadenan su aparición.
- Gestionar las emociones a partir de distintas estrategias de regulación.
- Desarrollar habilidades sociales que faciliten la convivencia entre iguales, como la empatía o el respeto.

b. Objetivos para el profesorado

- Promover situaciones de aprendizaje que otorguen al alumnado un papel protagonista en su formación.

- Motivar a los alumnos para que sientan la necesidad y las ganas de descubrir el mundo que les rodea.

- Concienciar a familias y alumnos sobre la importancia de cuidar el bienestar emocional.

c. Objetivos centrados en las familias

- Valorar los beneficios de la educación emocional para el adecuado desarrollo físico, mental y social.

- Implicarse en la formación de sus hijos colaborando con la escuela en las actividades propuestas.

5. 3. Contexto en el que se aplica o podría aplicarse la propuesta

El contexto educativo y social es un elemento clave que considerar a la hora de diseñar y programar actividades vinculadas a un centro educativo concreto. Gracias a ello la propuesta didáctica será coherente y realista, pues tendrá en cuenta las características y necesidades de los alumnos y las familias a las que se dirige. Asimismo, crear vínculos con el entorno que rodea al centro favorecerá la implantación de experiencias de aprendizaje provechosas.

Esta propuesta didáctica está dirigida a los alumnos de 1º de Educación Primaria de un centro público de la Comunidad de Madrid, donde he realizado las prácticas intensivas a lo largo del curso académico 2020-2021. Sin embargo, aplicando las correspondientes modificaciones, se podría desarrollar en la mayoría de los colegios españoles de Educación Primaria, tanto públicos como privados.

El colegio está situado en la ciudad de Madrid, dentro del distrito de Salamanca. Se encuentra en una zona muy bien comunicada, con diversas conexiones en transporte público al resto de la ciudad, como varias líneas de metro y autobús. Además, en sus alrededores se ubican importantes espacios culturales y de ocio, como el Parque del Retiro, lugar donde se ha programado llevar a cabo algunas actividades de esta propuesta.

El centro cuenta con las etapas educativas de Educación Infantil y Educación Primaria, compuestas por dos líneas en cada uno de sus cursos. Este tamaño reducido genera un clima de confianza y cercanía entre los docentes y las familias que facilita su comunicación y colaboración. Por este motivo, la aplicación de programas innovadores puede implantarse de forma adecuada.

Por último, cabe destacar que este centro está adscrito al programa bilingüe de la Comunidad de Madrid, por lo que ambas etapas cuentan con sesiones diarias de asignaturas impartidas en inglés, como Science o Arts.

Entre los principales recursos y materiales que dispone cada una de las aulas del colegio se encuentran dos pizarras: una tradicional y otra digital, un proyector, una biblioteca y una mesa adicional para el trabajo en pequeños grupos. Esta propuesta hace uso de ellos, potenciando al máximo el aprendizaje de los alumnos.

La clase a la que se dirige la propuesta cuenta con 25 alumnos de 6 y 7 años. Una de las particularidades de este grupo es que en él se encuentra una gran diversidad cultural, ya que algunas de las familias provienen de países extranjeros como Rumanía, Francia o Sudán. Este hecho favorece el conocimiento de otras costumbres y culturas, enriqueciendo la convivencia entre iguales. Este programa contribuye a desarrollar este tipo de habilidades, apreciando el valor de la diversidad a partir de la empatía, el respeto o la escucha activa.

Al igual que sucede en la mayoría de las aulas, el aprendizaje de los alumnos se lleva a cabo de distintas formas. Unos asimilan los conceptos estableciendo relaciones lógicas entre ellos, otros son más visuales y requieren de imágenes que ilustren las ideas y, en cambio, algunos necesitan movimiento para experimentar los contenidos. Por ello, también este programa pretende favorecer el aprendizaje de las habilidades socioemocionales desde el modelo de las inteligencias múltiples descritas por Howard Gardner.

En conclusión, tener presente el contexto en el que se enmarcan el centro educativo, las familias y los alumnos a los que se dirige un programa innovador es esencial para su adecuada puesta en marcha. Asimismo, hacer partícipes de la propuesta a todos los

agentes que rodean a los niños beneficia y enriquece en gran medida su aprendizaje y lo hace más coherente.

5. 4. Metodología y recursos

Metodología

La metodología que se aplicará en este programa ha sido cuidadosamente seleccionada con el objetivo de responder a las necesidades de los alumnos y de fomentar una educación significativa y de calidad, en sintonía con los propios aprendizajes que se pretenden. Sustenta sus pilares básicos en el **aprendizaje cooperativo, el trabajo individual y el aprendizaje por descubrimiento**, claves para un correcto desarrollo personal, social y emocional.

El **aprendizaje cooperativo** tiene el objetivo de formar personas competentes, preparadas para adentrarse en la sociedad que les rodea. Gracias a esta metodología, los alumnos colaboran entre sí para llegar hasta el conocimiento de forma activa. La participación, por tanto, aumenta considerablemente, pues los alumnos se ven directamente implicados en su educación.

Además, esta forma de trabajar hace que las cualidades y fortalezas de cada alumno se pongan al servicio del grupo, compartiendo con los demás lo mejor de sí mismos. En este espacio de colaboración y compañerismo todas las ideas son valoradas y tenidas en cuenta, lo que aumenta la autoestima de los alumnos. Por esta razón, estas experiencias desarrollan actitudes de respeto, empatía y tolerancia (Zariquey, 2016).

Las actividades de este programa necesitan de una metodología de estas características, ya que gran parte de ellas se dirigen a desarrollar las habilidades socioemocionales interpersonales de los alumnos, tales como la empatía, el respeto o la comunicación entre iguales. Para adquirir estas actitudes es imprescindible que los alumnos experimenten en primera persona sus beneficios, trabajando en parejas o en pequeños grupos.

Pese a la gran importancia que tiene en este programa el aprendizaje cooperativo, el **trabajo individual** es también fundamental. El conocimiento y el manejo de las emociones propias y ajenas comienza por saber reconocerse y valorarse a uno mismo,

por lo que los alumnos deben disponer de espacios de reflexión y trabajo individual. Además, se ha de reconocer el esfuerzo y la constancia que cada uno ha depositado en las actividades.

El desarrollo de las capacidades individuales adquiere, por tanto, un papel esencial en la propuesta. Abarcar las distintas formas de aprender de los alumnos y hacer que el potencial de cada uno se despliegue al máximo son dos metas fundamentales que han derivado en la aplicación de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Esta teoría busca ajustar la enseñanza a la diversidad de alumnos que se encuentran en el aula, personalizando la experiencia educativa. Los distintos bloques de contenido del programa están pensados de manera que cada uno contiene dinámicas en las que se ponen en práctica las ocho inteligencias múltiples: lógico-matemática, lingüística, visual-espacial, cinestésico-corporal, musical, naturalista, interpersonal e intrapersonal. De esta manera, los alumnos podrán adquirir las habilidades propuestas sea cual sea su forma de llegar hasta ellas.

Finalmente, aplicar el **aprendizaje por descubrimiento** permite que sean los alumnos los que investiguen y descubran por sí mismos las habilidades y contenidos que se presentan en la propuesta. De esta manera, dentro del proceso de aprendizaje se contemplan momentos para la investigación libre y autónoma, la toma de decisiones o la formulación de hipótesis.

Recursos

Dentro de los **recursos humanos** esenciales para la puesta en marcha de este programa se encuentran el maestro-tutor, las familias y los alumnos.

El maestro en este programa tiene el papel fundamental de ser guía y facilitador del aprendizaje. Él será el encargado de preparar experiencias en las que los alumnos vivan y sientan las dinámicas en primera persona, dándoles protagonismo para que ellos mismos detecten sus propias capacidades y limitaciones. Asimismo, debe brindar espacios para la experimentación y el descubrimiento individual y en equipo.

Otra tarea imprescindible que tiene que llevar a cabo es actuar de nexo entre las familias y la escuela, manteniendo una comunicación fluida con ellas en la que se les haga

partícipes del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos. Es esencial que estas asistan a ciertas actividades del programa, como los cinefóruns o las actividades en el medio natural. De esta manera, conocen lo que se está llevando a cabo en el colegio y disponen de herramientas para continuar con el aprendizaje en casa.

Dada la importancia de las familias en este programa, se han creado sesiones formativas previas al desarrollo de las actividades con los alumnos, en las que se las preparará junto con los profesores para desarrollar los contenidos y las habilidades de la propuesta. También participarán en la evaluación final de la misma, aportando sus opiniones e ideas acerca de sus puntos fuertes y de mejora.

Finalmente, los **recursos materiales** requeridos en cada sesión están especificados en el desarrollo de cada una (apartado 5. 5) y en los anexos del trabajo, en los que se ha creado un cuaderno de materiales con todo lo necesario para llevar a cabo las distintas actividades (anexo 3). Destaca el uso de herramientas tecnológicas como la pizarra digital del aula y el proyector. Además, se prioriza el trabajo con materiales manipulativos y del medio natural.

5. 5. Actividades

Bloques	Sesiones	Duración	Inteligencias múltiples	Objetivos principales
Autoconocimiento personal	Descubrimos las emociones: comprensión emocional.	55 minutos	Musical Cinestésico-corporal Visual-espacial Lingüística Lógico-matemática Intrapersonal Interpersonal	- Comprender el significado y la utilidad de las seis emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco). - Asociar las emociones básicas a situaciones de la vida cotidiana.
	Cinefórum: Del Revés: conciencia emocional.	2 horas y 5 minutos	Intrapersonal Lingüística Interpersonal Naturalista	- Analizar el significado y la importancia de las emociones básicas, distinguiendo sus causas y consecuencias. - Comprender el funcionamiento de la mente humana y reflexionar sobre las emociones en uno mismo.
	Mis recuerdos esenciales: expresión emocional.	55 minutos	Intrapersonal Musical Visual-espacial	- Identificar las emociones básicas en momentos y situaciones de la propia experiencia vital. - Interpretar una pieza musical valorando los sentimientos que esta provoca.

	Las islas de mi personalidad: reconocimiento emocional.	1 hora	Intrapersonal Interpersonal Visual-espacial Naturalista	- Reconocer cualidades positivas en uno mismo que permitan desarrollar una autoimagen favorable y ajustada a la realidad. - Ser conscientes de la importancia de la importancia de los valores en el comportamiento de una persona.
Autorregulación emocional	Actores emocionantes: resolución de conflictos.	1 hora	Intrapersonal Interpersonal Cinestésico-corporal Lingüística Lógico-matemática	- Dramatizar situaciones en las que estén presentes las emociones básicas.
	El monstruo de colores: generar emociones positivas.	1 hora	Lingüística Interpersonal Intrapersonal Visual-espacial Cinestésico-corporal Musical	- Reconocer la necesidad y los beneficios de una adecuada gestión emocional. - Diseñar y valorar recursos para ayudar a superar la tristeza.

	Pensamientos desagradables... ¡fuera! Gestión de la ira.	55 minutos	Cinestésico-corporal Naturalista Intrapersonal Lingüística Musical	- Comprender la utilidad de la calma para el bienestar psicológico. - Emplear técnicas que permitan tomar conciencia del propio cuerpo y generar serenidad.
	Nuestro rincón de la calma: regulación emocional.	55 minutos	Visual-espacial Cinestésico-corporal Intrapersonal Interpersonal	- Diseñar un rincón de la calma en el aula que ayude a gestionar las emociones.
Empatía	El señor indiferente: el significado de la empatía.	55 minutos	Interpersonal Intrapersonal Visual-espacial Lógico-matemática Lingüística	- Comprender el significado de la empatía y las consecuencias que esta tiene en uno mismo y en los demás.
	Fotografías con historia: conversación empática.	55 minutos	Interpersonal Intrapersonal Lingüística Visual-espacial Lógico-matemática	- Ponerse en el lugar de un compañero para averiguar sus sentimientos y emociones en un momento concreto de su vida. - Compartir experiencias y vivencias personales con los compañeros.

	Detectives empáticos: ayuda mutua.	55 minutos	Interpersonal Naturalista Lógico-matemática Visual-espacial Cinestésico-corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir mensajes positivos de mensajes negativos a la hora de ayudar o animar a un amigo. - Construir un recurso que facilite brindar ayuda a una persona que lo necesita.
	Conectados: escucha activa.	55 minutos	Interpersonal Intrapersonal Lingüística Musical	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la empatía a través de la conversación entre iguales y la escucha activa. - Aplicar las estrategias aprendidas para demostrar comprensión y cariño a los compañeros.
Habilidades sociales	Cine fórum: Up: el valor de la amistad.	2 horas y 5 minutos	Visual-espacial Naturalista Lingüística Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Apreciar el valor de la amistad y el compañerismo como base de las relaciones interpersonales. - Interiorizar el respeto a la naturaleza y a los animales.

	Exploradores intrépidos: colaboración entre iguales.	1 hora y 20 minutos	Lógico-matemática Visual-espacial Cinestésico-corporal Lingüística Naturalista Interpersonal Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar los cinco sentidos a través de pruebas y retos en el medio natural. - Trabajar en equipo con respeto y aceptación hacia el compañero.
	El compañero infiltrado: aceptación entre compañeros.	55 minutos	Musical Cinestésico-corporal Interpersonal Visual-espacial	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer a los compañeros con los que se convive en el aula. - Desarrollar la atención hacia lo que nos rodea.
	Próximo destino... cataratas Paraíso: trabajo en equipo.	1 hora	Interpersonal Lógico-matemática Cinestésico-corporal Lingüística	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar con los compañeros para superar una serie de pruebas y conseguir un fin común.

Tabla 1: Esquema de sesiones del programa. Fuente: Elaboración propia

A continuación, se presentan de forma detallada las 16 sesiones de las que consta este programa de educación emocional. Las inteligencias múltiples presentes en cada una de ellas se representarán a partir de los símbolos, tal y como muestra el siguiente gráfico.

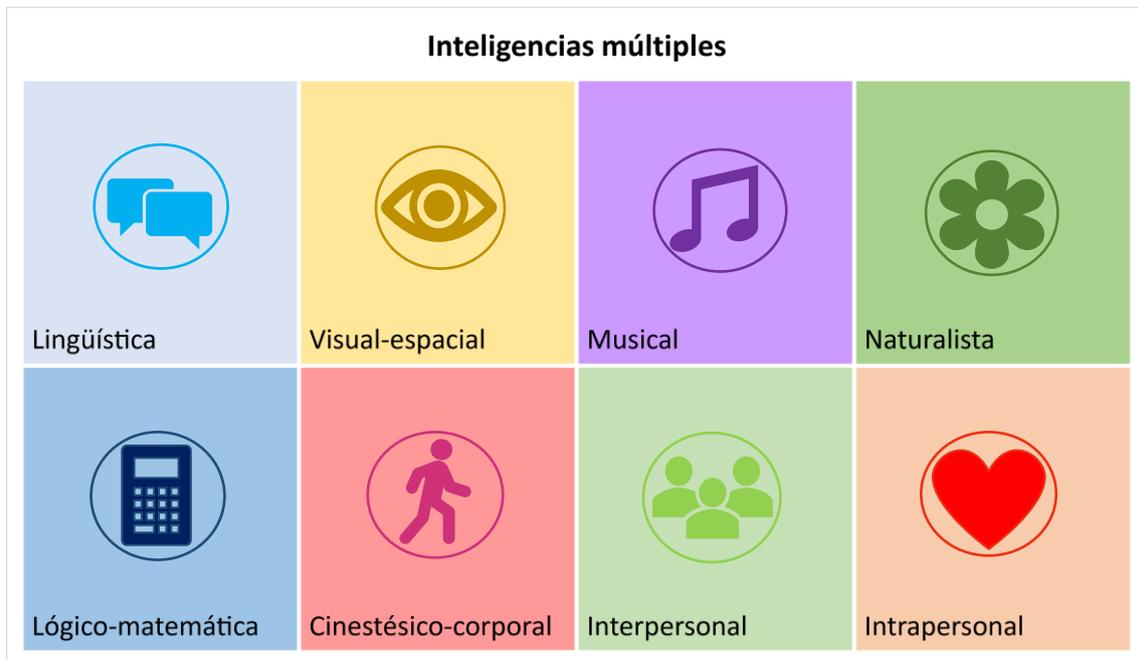


Figura 3: Símbolos de las inteligencias múltiples. Fuente: Elaboración propia

BLOQUE 1: AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL

SESIÓN 1: DESCUBRIMOS LAS EMOCIONES



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Introducir las emociones básicas a través de una canción.

Material: Canción El baile de las emociones (anexo 3)

Desarrollo: El maestro reproducirá la canción El baile de las emociones, proyectando en la pizarra el vídeo que muestra los pasos a realizar. Este tema se escuchará dos veces, con el fin de que los niños aprendan la letra y los movimientos.

Tras ello, se recordarán cuáles han sido las emociones que se han mencionado en la canción, así como los gestos que se han asociado a cada una de ellas. A medida que se van mencionando, el profesor las escribe en la pizarra, acompañándolas de una carita que muestre la expresión facial de la misma.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Asociar las emociones básicas a situaciones de la vida cotidiana.

Material: Saco de las emociones (anexo 3), post-its.

Desarrollo: El maestro presenta a los alumnos el saco de las emociones, el cual contiene papelitos con las seis emociones escritas. Cada alumno se levanta por turnos para coger un papel y se agrupa con los compañeros que hayan obtenido su misma emoción.

En un primer momento, cada miembro del equipo dispondrá de 5 minutos para dar con el máximo número de situaciones de la vida cotidiana en las que esté presente la

emoción que le haya tocado, escribiéndolas o dibujándolas en un post-it, de forma individual.

Transcurrido este tiempo, el equipo se reúne y cada alumno comparte con los demás las situaciones que haya pensado. Cuando todos los grupos estén listos, meten sus post-its dentro del saco de las emociones.

C. ACTIVIDAD 2

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Reconocer las emociones básicas en situaciones de la vida cotidiana.

Material: Saco de las emociones (anexo 3), post-its.

Desarrollo: El maestro los mezcla todos los post-its que han quedado dentro del saco de las emociones y va sacando, al azar, diferentes situaciones. Los niños tienen que ir decidiendo qué emoción está presente en cada una, realizando el gesto acordado al escuchar la canción El baile de las emociones.

Los post-its se irán pegando en la pizarra, en el espacio reservado para cada una de las emociones, generando un gran mural que ayude a los alumnos a comprender mejor cada una de ellas.

D. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 5 minutos.

Objetivo: Recopilar los aprendizajes realizados a lo largo de la sesión.

Material: Post-its.

Desarrollo: Una vez la pizarra haya quedado cubierta de post-its, el maestro irá recogiendo de forma ordenada, emoción por emoción. Mientras, los alumnos irán recordando los gestos asociados a cada una, pudiendo añadir sonidos u otros movimientos.

SESIÓN 2: CINEFÓRUM: DEL REVÉS



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Dar la bienvenida a familias y alumnos y recordar las emociones básicas aprendidas en la sesión anterior.

Material: Canción El baile de las emociones (anexo 3).

Desarrollo: El maestro recibe a las familias reproduciendo la canción El baile de las emociones, la cual los alumnos podrán bailar y cantar. Una vez sentados en el salón de actos, se presenta la dinámica de la sesión, introduciendo la película Del Revés (2015).

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 1 hora y 40 minutos.

Objetivo: Comprender el funcionamiento de la mente humana, así como el significado de las emociones básicas.

Material: Película Del Revés (2015).

Desarrollo: Los alumnos, el maestro y las familias asistentes visionarán la película Del Revés en el salón de actos del colegio.

C. ACTIVIDAD 2

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Analizar la importancia y el significado de las emociones en uno mismo.

Material: Guion de preguntas sobre la película Del Revés (anexo 3).

Desarrollo: Una vez concluido el visionado de la película Del Revés, se llevará a cabo un encuentro en el que reflexionar acerca de lo aprendido y vivido. El maestro será el encargado de dirigir el debate.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 5 minutos.

Objetivo: Organizar el diseño de una marioneta a partir de materiales reciclados.

Material: Saco de las emociones, bolitas de colores (anexo 3).

Desarrollo: El maestro sacará el saco de las emociones, donde se encuentran 24 bolitas de los cinco colores de las emociones de la película: amarillo, azul, verde, rojo y morado. Cada alumno cogerá una bolita y tendrá que construir una marioneta o muñeco de su personaje en casa, con ayuda de su familia. Se recomendará el uso de materiales reciclados, promoviendo la utilización responsable de los materiales y la reducción del plástico en sus elaboraciones.

SESIÓN 3: MIS RECUERDOS ESENCIALES



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Interpretar piezas musicales valorando los sentimientos que provocan.

Material: Paletas de respuesta y canciones instrumentales representativas de cada emoción (anexo 3).

Desarrollo: El maestro recordará las emociones protagonistas de la película *Del Revés*, a medida que reparte a cada alumno las cinco paletas de respuesta. Después, se creará un espacio de reflexión personal en el que se reproducirán fragmentos de canciones instrumentales representativas de cada emoción. Durante ellas, los alumnos irán levantando las paletas de respuesta según la emoción que les sugieran las piezas musicales.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Identificar las cinco emociones básicas en momentos y situaciones de la propia experiencia vital.

Material: Imágenes de los recuerdos esenciales, ficha con cinco bolas en blanco (anexo 3).

Desarrollo: En esta actividad cada alumno construirá sus propios recuerdos esenciales. Para ello, se recordarán cuáles eran los de Riley, la protagonista de la película *Del Revés*, proyectando imágenes de las escenas en la pizarra.

Después, cada uno dibujará en las bolas aquellos momentos de su vida en los que han experimentado las cinco emociones de la película *Del Revés*. Además, repasarán el contorno de la bola del color representativo de cada emoción, según el código de la película *Del Revés*.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo principal: Compartir con los compañeros el trabajo realizado reflexionando sobre las experiencias expuestas.

Material: Bolas de recuerdos esenciales (anexo 3).

Desarrollo: Tras terminar la actividad 1, los alumnos que lo deseen podrán compartir con sus compañeros alguno de sus recuerdos esenciales. Las bolas se recortarán y se llevarán a casa, de forma que las familias puedan observar lo realizado en clase y dialogar con sus hijos acerca de sus recuerdos y de las emociones expresadas.

SESIÓN 4: LAS ISLAS DE MI PERSONALIDAD



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Recordar las cinco islas de la personalidad de la protagonista de la película Del Revés.

Material: Imágenes de las islas de la personalidad de la película Del Revés.

Desarrollo: El profesor proyectará en la pizarra las cinco islas de la personalidad de la protagonista de la película: isla Amistad, isla Familia, isla Hockey, isla Payasadas e isla Sinceridad. Se comentará su significado, además de la importancia que cada una tenía para Riley.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 5 minutos.

Objetivo: Proporcionar ejemplos de cualidades o rasgos que definan a una persona.

Material: Herramienta Popplet (anexo 3).

Desarrollo: Se lleva a cabo una breve lluvia de ideas en la que los alumnos compartan otros rasgos o cualidades que pueden definir a una persona: solidaridad, generosidad, bondad...

C. ACTIVIDAD 2

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Reconocer cualidades positivas en uno mismo que permitan desarrollar una autoimagen favorable y ajustada a la realidad.

Material: Ficha con modelo de flor (anexo 3).

Desarrollo: Ayudándose de las ideas aportadas en la actividad 1, cada alumno escribirá en los pétalos de la flor un rasgo positivo de su personalidad. Esta cualidad debe mostrar

aquello que les defina y sin lo cual perderían su esencia, como puede ser la solidaridad o el respeto. Cuando hayan completado los pétalos, los recortarán y compondrán con ellos una flor que represente su personalidad.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Ser consciente de la importancia de los valores en el comportamiento de una persona.

Material: Flores creadas en la actividad 2.

Desarrollo: El profesor conduce un pequeño debate en el aula acerca de la importancia de cuidar lo que nos hace especiales, manteniéndonos fieles a nuestros principios y valores. Para enriquecer la explicación se utiliza la metáfora de las flores: al igual que las flores se riegan y se cuidan, también tenemos que cuidarnos y respetarnos a nosotros mismos.

Como aportación extraordinaria, se puede crear un mural en el aula llamado “Nuestro jardín especial” en el que se expongan las flores de los alumnos.

BLOQUE 2: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 1: ACTORES EMOCIONANTES



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Formar equipos representativos de cada emoción de manera aleatoria.

Material: Marionetas de los personajes de Del Revés y saco de las emociones (anexo 3).

Desarrollo: El maestro introduce las marionetas que los alumnos construyeron en sus casas tras el cinefórum de la película Del Revés en el saco de las emociones. Por turnos y sin mirar en su interior, cada alumno coge una marioneta y se va agrupando con los compañeros que hayan sacado su misma emoción.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Resolver una situación problemática en la que esté presente una de las emociones básicas.

Material: Secuencias temporales desordenadas (anexo 3)

Desarrollo: El maestro reparte a cada equipo una secuencia temporal en la que esté presente su emoción, formada por cuatro escenas desordenadas. En ella se ilustra una situación incompleta, con final abierto. El grupo las observará y comentará, poniéndolas en orden de forma que representen una acción coherente. Una vez cada equipo tenga su secuencia ordenada, debatirá un posible final que ponga solución al conflicto.

Cuando consideren que la tienen bien planteada, se la mostrarán al profesor para que este les dé su visto bueno. Tras ello, discutirán la forma de representarla de forma breve ante sus compañeros, repartíéndose los papeles y organizando la escena.

C. ACTIVIDAD 2

Duración: 25 minutos.

Objetivo: Dramatizar situaciones en las que estén presentes las emociones básicas.

Material: Secuencias temporales (anexo 3)

Desarrollo: Los equipos irán saliendo a representar su escena según lo hayan planeado. Después de cada actuación, se comentarán con los compañeros, mostrando la secuencia de la que se ha partido.

D. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Evaluar el desarrollo de las actividades 1 y 2 de la sesión.

Material: Diana de autoevaluación (anexo 3)

Desarrollo: Los alumnos valorarán sus experiencias completando una diana de autoevaluación con cuatro ítems: comprensión de la emoción representada, adecuación de la respuesta planteada, participación individual en el grupo y valoración de la actuación llevada a cabo.

SESIÓN 2: EL MONSTRUO DE COLORES



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Reconocer la necesidad y los beneficios de una adecuada gestión emocional.

Material: Cuento El monstruo de los colores (anexo 3)

Desarrollo: En esta actividad de cuentacuentos los alumnos se sentarán en asamblea formando un semicírculo. El maestro les leerá el cuento El monstruo de colores.

En esta historia el protagonista tiene todas sus emociones revueltas, por lo que siempre está confuso y echo un lío. Un buen día, una amiga le recomienda poner orden en su cabeza, separándolas y guardando cada emoción en un bote distinto: azul para tristeza, rojo para la ira, negro para el miedo, amarillo para la alegría y verde para la calma.

Tras la lectura de este relato, el maestro conducirá un breve debate con los alumnos en el que compartan sus impresiones. Es importante que se cree un espacio donde puedan expresar situaciones en las que se hayan sentido igual que el monstruo.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Reflexionar acerca de formas de ayudar a superar la tristeza.

Material: Carta del Monstruo de colores (anexo 3)

Desarrollo: El profesor leerá a los alumnos una carta que ha recibido del Monstruo de colores, en la que se dirige a ellos para pedirles ayuda: al llegar a casa del colegio, ha visto que el bote de la tristeza estaba abierto. Ahora, esta emoción está por toda la casa y él está demasiado triste como para poner orden. ¡El monstruo necesita ayuda!

Tras una breve recogida de ideas sobre formas de ayudar al monstruo, el profesor escribirá en la pizarra sus propuestas: componerle una canción, hacerle un dibujo,

diseñar una pancarta, crear un regalo con plastilina o montar una coreografía (anexo 3). Los alumnos, según sus preferencias, se apuntarán al grupo que más les interese.

C. ACTIVIDAD 2

Duración: 25 minutos.

Objetivo: Diseñar recursos para ayudar a superar la tristeza.

Material: Lápices de colores, rotuladores, ceras, tijeras, pegamento, purpurina, cartulinas, goma eva, fieltro, plastilina de colores, canción alegre.

Desarrollo: Cada grupo trabajará en la elaboración de su recurso de manera colaborativa. El profesor irá pasándose por las mesas ayudando a cada equipo a planificar y diseñar sus materiales.

D. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Apreciar el trabajo realizado por los compañeros de clase.

Material: Recursos elaborados por los alumnos.

Desarrollo: Cada grupo irá pasando por los otros equipos de forma ordenada observando el trabajo realizado y los productos elaborados. El maestro tomará fotos o grabará vídeos de los productos finales con el objetivo de mandárselos al Monstruo de colores y de subirlos a la plataforma digital para compartirlos con las familias.

SESIÓN 3: PENSAMIENTOS DESAGRADABLES... ¡FUERA!



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 5 minutos.

Objetivo: Comprender la utilidad de la calma para el bienestar psicológico.

Material: Colchonetas, bola de cristal con nieve en su interior (anexo 3).

Desarrollo: Los niños se sentarán en sus colchonetas distribuidos por el espacio. El maestro les enseñará la bola de cristal y les narrará una metáfora que la relaciona con la mente: cuando nos enfadamos o nos ponemos nerviosos, nuestra cabeza se agita y revuelve, al igual que la bola cuando la movemos de un lado a otro. En ese momento todo está borroso y no se puede pensar con claridad. Sin embargo, si dejamos de mover la bola, todo vuelve a su sitio y la nieve se posa sobre las casas. Con nuestra cabeza sucede lo mismo: si en esos momentos nos paramos y dejamos que todo vuelva a su lugar, lo veremos todo de forma más calmada.

La bola podrá ir pasando por los alumnos, de forma que la observen y experimenten lo que el profesor acaba de contar.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 5 minutos.

Objetivo: Reflexionar sobre situaciones que provoquen ira.

Material: Globos rojos.

Desarrollo: Se repartirá un globo rojo a cada niño, recordando cuál era la emoción que utilizaba ese color: la ira. Durante unos minutos, los alumnos pensarán todas aquellas situaciones que hacen que Ira tome el mando en su cabeza.

Cuando las hayan pensado, hincharán el globo simulando que todas ellas se expulsan, quedando encerradas en él. Se cerrará el globo y este se quedará al lado de cada alumno durante la sesión.

C. ACTIVIDAD 2

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Centrar la atención en los sonidos del ambiente y en los del propio cuerpo.

Material: Colchonetas.

Desarrollo: El profesor pedirá a los alumnos que cierren los ojos y centren toda su atención en los sonidos del ambiente que les rodea.

Primero, se fijarán en los más alejados, aquellos que oyen en la distancia: ¿de dónde viene ese sonido?, ¿es agradable o desagradable? Después, centrarán su atención en los sonidos que están más próximos a ellos: las personas que caminan cerca, los niños jugando en el parque, etc. Finalmente, se fijarán en los sonidos que produce su propio cuerpo: su respiración, el latido de su corazón... Una vez los niños estén calmados y concentrados, se tumbarán y se pasará a la siguiente dinámica.

D. ACTIVIDAD 3

Duración: 5 minutos.

Objetivo: Ser consciente de la propia respiración.

Material: Colchonetas, peluches.

Desarrollo: El profesor pedirá que se coloquen su peluche en la tripa y empiecen a respirar profundamente, al ritmo de sus indicaciones. Se fijarán en cómo sube y baja el peluche, de manera que se harán conscientes de la respiración y sus partes: inspiración y espiración. Además, se fijarán en cómo es el aire que entra y que sale por su nariz.

E. ACTIVIDAD 4

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Relajar el cuerpo de forma progresiva, prestando atención a todas sus partes.

Material: Colchonetas.

Desarrollo: El maestro, con voz pausada y agradable, irá narrando una historia para que los alumnos se la vayan imaginando en su cabeza, en la cual ellos son los protagonistas. En ella, los niños se encuentran en un lugar agradable como la playa o el campo y van realizando acciones que les hagan tensar y destensar las partes de su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Por ejemplo, para que tensen los pies se imaginarán que una ola se acerca a sus pies y ellos no quieren mojarse los pies, levantando los dedos hacia arriba y relajándolos de nuevo cuando la ola se aleje.

Cuando la historia termine y todo el cuerpo se encuentre relajado, los niños irán sentándose lentamente. Para ir activándose, los niños realizarán una serie de respiraciones profundas imaginando que son nubes: estirando la espalda al inspirar y curvándola al espirar. Poco a poco, los niños van activando las distintas partes de su cuerpo y abriendo los ojos.

F. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Concluir la sesión compartiendo las sensaciones vividas durante la misma.

Material: Globos rojos, colchonetas, guion de preguntas sobre la experiencia (anexo 3).

Desarrollo: Al terminar la dinámica, se hará un círculo y se comentarán las sensaciones experimentadas: cómo se han sentido, qué ha ido pasando por su cabeza, si les ha ayudado a relajarse, etc. Para cerrar la actividad se volverán a coger los globos rojos del principio y se irán explotando por turnos para liberar los pensamientos desagradables y deshacerse de ellos.

SESIÓN 4: NUESTRO RINCÓN DE LA CALMA



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Descubrir el significado y la utilidad del rincón de la calma.

Material: Imágenes de rincones de la calma, cuento El monstruo de colores, materiales utilizados en las sesiones 3 y 4 (anexo 3).

Desarrollo: El profesor proyectará en la pizarra varias imágenes de rincones de la calma que sirvan para presentar el espacio a los alumnos y para darles ideas de cómo elaborarlo. Después, dispondrá encima de las mesas algunos de los materiales que se han ido construyendo a lo largo del bloque 2. Uno a uno, se irán comentando, recordando las actividades realizadas y valorando si serían útiles en un rincón de la calma.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Construir una botella sensorial con diversos materiales.

Material: Botellas de plástico de 500 ml, gel fijador transparente, purpurina. (anexo 3).

Desarrollo: El profesor recordará a los alumnos la bola de cristal que se usó en la sesión anterior para explicar el funcionamiento de la mente cuando sentíamos ira. Cada alumno construirá su propia botella sensorial, con el mismo fin que la bola. Este material se colocará en el rincón de la calma y podrán acudir a él cuando estén furiosos y necesiten relajarse.

Para su elaboración se debe verter la cantidad deseada de gel fijador en la botella, mezclándolo con purpurina u otros materiales decorativos.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Diseñar un rincón de la calma en el aula que ayude a gestionar las emociones.

Material: Cojines, alfombra, botellas sensoriales, cuento El monstruo de colores, materiales utilizados en las sesiones 3 y 4 (anexo 3).

Desarrollo: Cuando todos hayan terminado sus botellas sensoriales, se decidirá en qué lugar de la clase situar el rincón de la calma y cómo disponer los materiales dentro de él, de forma que quede agradable y ordenado. El profesor aportará cojines y otros materiales para hacerlo más acogedor.

BLOQUE 3: EMPATÍA

SESIÓN 1: EL SEÑOR INDIFERENTE



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Presentar el concepto de empatía a través de la visualización de un corto de animación.

Recurso: Corto El señor indiferente (anexo 3).

Desarrollo: Se proyectará el corto de animación Sr. Indiferente en la pizarra. Después, se comentarán las situaciones observadas y el cambio de actitud del protagonista en una breve discusión en el aula.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Ponerse en el lugar de un personaje para averiguar cómo se siente.

Recurso: Ficha de registro de personajes (anexo 3).

Desarrollo: Los alumnos se dividirán en cinco grupos y a cada uno de ellos se le asignará una de las cinco situaciones presentadas en el vídeo: la mujer que llega corriendo al ascensor, la niña a la que se le escapa su globo, el hombre que pierde su carrito de la compra, la mujer que se encuentra en el puesto de voluntariado y la anciana que quiere cruzar por el paso de cebra.

Cada grupo tendrá que imaginar la vida de su personaje, rellenando los datos que se piden en la ficha de registro: nombre, edad, lugar donde se encuentra en el vídeo, motivo por el que le sucede lo que se ha visto en el corto, cómo se siente como consecuencia...

Con el fin de que todos los miembros del grupo participen, se utilizará la técnica del folio giratorio, por la cual cada alumno se encargará de escribir uno de los cinco datos requeridos.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 25 minutos

Objetivo: Reflexionar acerca de cómo poder ayudar a los demás con pequeños gestos.

Recurso: Fichas de registro de personajes (anexo 3).

Desarrollo: Los equipos irán saliendo por turnos para exponer al resto de la clase las historias que se hayan inventado. Entre todos comentarán cómo les ayudó el señor Indiferente y cómo se sintieron los personajes después de recibir su ayuda. El maestro irá dirigiendo el debate y extrapolando estas situaciones a la vida de sus alumnos, haciéndoles reflexionar sobre cómo pueden ellos ayudar a la gente de su alrededor.

SESIÓN 2: FOTOGRAFÍAS CON HISTORIA



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Estrechar lazos entre maestro y alumnos.

Recurso: Dos fotografías del maestro, proyector.

Desarrollo: El profesor proyectará en la pizarra dos fotografías de su infancia. Los alumnos tendrán que adivinar qué estaba sucediendo en el momento en que fueron tomadas, observando todos sus detalles. Tras ello, se explicará la historia real que se esconde tras las mismas, reflejando las emociones y sentimientos que estaba viviendo.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Ponerse en el lugar de un compañero para averiguar sus sentimientos.

Recurso: Fotografías personales.

Desarrollo: Los alumnos se agruparán por parejas y se intercambiarán sus tres fotografías, observando sus detalles y características. Tras unos breves minutos, se la describirán a su compañero e intentarán adivinar la historia que se esconde tras ella, explicando las emociones que transmiten. Una vez se hayan descrito, el alumno explicará el significado real de esas fotografías, compartiendo su historia.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Demostrar atención y escucha activa hacia un compañero.

Recurso: Fotografías personales.

Desarrollo: El maestro elegirá a varios alumnos para que expliquen a los demás la historia de alguna de las imágenes de su compañero.

SESIÓN 3: DETECTIVES EMPÁTICOS



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Conocer el medio natural en que se desarrollará la dinámica.

Material: Mapa incompleto (anexo 3).

Desarrollo: Los alumnos, agrupados por parejas, recibirán un mapa incompleto del lugar en que se encuentran. Este mostrará algún elemento de referencia que permita a los alumnos ubicarse en el espacio y tres huecos en blanco que tendrán que completarse observando el entorno, como un árbol, una mesa o un arbusto.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 25 minutos.

Objetivo: Distinguir entre mensajes de ánimo y mensajes de desánimo.

Material: Mapa, gajos de la ruleta (anexo 3).

Desarrollo: El profesor habrá escondido por el bosque papelitos con mensajes positivos y negativos. Los alumnos se agruparán por parejas y cada una tendrá que encontrar cinco mensajes positivos con ayuda de un mapa donde se muestra el lugar en que se esconde cada papel. Es imprescindible que se pongan de acuerdo a la hora de decidir si la frase escrita en cada papel es de ánimo o de desánimo.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Construir la Rueda de los mensajes bonitos en parejas.

Material: Base y gajos de la ruleta (anexo 3), pegamento, tijeras y pinturas de colores.

Desarrollo: Los alumnos pegarán sus cinco gajos en las ruletas, obteniendo como resultado un recurso al que acudir cuando quieran ayudar a algún compañero.

SESIÓN 4: CONECTADOS



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Establecer vínculos de afecto y cariño entre los alumnos.

Recurso: Canciones relajantes (anexo 3).

Desarrollo: El profesor apagará las luces del aula y reproducirá canciones relajantes. Los alumnos, agrupados por parejas, se darán masajes unos a otros al ritmo de la música.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 30 minutos.

Objetivo: Desarrollar la empatía a través de la conversación entre iguales y la escucha activa.

Recurso: Ovillo de lana.

Desarrollo: En esta dinámica los alumnos se sentarán formando un círculo. El maestro tendrá un ovillo de lana, el cual irá pasando de alumno en alumno a lo largo de la actividad, estableciendo los turnos de palabra.

La persona que quiera empezar, con el ovillo entre sus manos, compartirá con sus compañeros algo importante para él: algún evento especial que vaya a suceder en los próximos días o que le haya ocurrido, alguna situación en la que hayan estado presentes las emociones trabajadas, etc. Cuando haya terminado, lanzará el ovillo a uno de sus compañeros, manteniendo agarrado el hilo de este. El compañero tendrá que responderle con algún mensaje: palabras de ánimo, consejos, un abrazo... Tras ello, este mismo alumno repetirá el proceso.

Es importante que el profesor también participe en la actividad compartiendo sus propias experiencias, ya que así los niños podrán abrirse más y sentirse realmente involucrados.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Valorar los beneficios de la escucha activa y las sensaciones vividas durante la dinámica.

Recurso: Ovillo de lana.

Desarrollo: Cuando acabe la actividad 1 todos los alumnos habrán quedado unidos por el ovillo, formando una red de lana a modo de telaraña. Sin deshacerla, el profesor la comentará, preguntando a los niños por sus sensaciones tras esta actividad y por los beneficios de haber compartido en alto sus vivencias recibiendo comentarios de sus compañeros.

BLOQUE 4: HABILIDADES SOCIALES

SESIÓN 1: CINEFÓRUM: UP

Esta sesión se llevará a cabo en el salón de actos del colegio y contará con la colaboración de las familias.



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Interpretar una imagen prestando atención a sus detalles.

Material: Cartel de la película Up (anexo 3).

Desarrollo: Antes del visionado de la película se proyectará su cartel promocional para que los alumnos intenten averiguar el tema y la trama. Para ello necesitarán observar bien los personajes que aparecen, la situación en la que se encuentran, sus expresiones faciales...

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 1 hora y 40 minutos.

Objetivo: Apreciar el valor de la amistad y el compañerismo como base de las relaciones interpersonales.

Material: Película Up (2009).

Desarrollo: Los alumnos, el maestro y las familias asistentes visionarán la película Up en el salón de actos del colegio. Esta película trata valores interpersonales tan esenciales como la importancia de la amistad, el compañerismo o el respeto a la naturaleza.

C. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de la amistad para una buena convivencia.

Material: Guion de preguntas sobre la película (anexo 3).

Desarrollo: Tras el visionado, el maestro dirigirá una puesta en común de sensaciones e ideas que ha sugerido la película, haciendo hincapié en los aprendizajes y valores transmitidos. En concreto, se centrará en el cambio de actitud del protagonista a medida que va conociendo a sus compañeros de viaje, llegando a la conclusión de que el trabajo en equipo siempre aporta más beneficios que el individual.

SESIÓN 2: EXPLORADORES INTRÉPIDOS



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Comprender las actividades que se llevarán a cabo en los cinco rincones sensoriales.

Material: Guías de ruta (anexo 3), bandas.

Desarrollo: En esta introducción el profesor y los cuatro familiares explicarán a los alumnos el desarrollo de los cinco rincones sensoriales. Los alumnos se agruparán por parejas. Para facilitar los cambios de rincón se repartirá una guía de ruta a cada dúo que muestre el orden en que deben desarrollar los rincones, así como la localización de cada uno de ellos. Además, se repartirá una banda a cada alumno, donde irá colocando las insignias que vaya consiguiendo en cada prueba (anexo 3).

B. RINCÓN 1: SEÑAS

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Desarrollar la comunicación no verbal a partir de gestos y señas.

Material: Insignia “Comunicación no verbal” (anexo 3).

Desarrollo: El primer rincón estará dedicado a la vista. En él un miembro de cada pareja tendrá el papel de Comunicador y, el otro, de Espectador. El primero representará una acción y el segundo tendrá que adivinar de qué se trata. No se podrán realizar sonidos, únicamente señas y gestos corporales.

Si son capaces de acertar la mayoría de las actuaciones, la pareja ganará la insignia “Comunicación no verbal”.

C. RINCÓN 2: CAMINO HACIA EL RECICLAJE

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Trabajar la escucha activa y la comunicación verbal a partir de instrucciones simples.

Material: Contenedores azul, verde y amarillo; venda para los ojos; objetos variados e insignias “Comunicación verbal” y “Reciclaje” (anexo 3).

Desarrollo: El segundo rincón trabajará el sentido del oído. Uno de los miembros de la pareja se vendará los ojos y el otro, seleccionará uno de los objetos que se le ofrecerán, decidiendo en qué contenedor se recicla el mismo. Este alumno irá guiando a su compañero por el espacio hasta llegar a él, evitando los obstáculos que se encuentren (árboles, ramas, piedras...). La comunicación se sustentará en una serie de instrucciones verbales a seguir que impliquen movimiento, como dar saltos, agacharse o correr.

Las parejas que logren llegar hasta el contenedor ganarán la insignia de “Comunicación verbal”. Las que, además, acierten el contenedor en el que ha de reciclarse cada objeto conseguirán la insignia extra de “Reciclaje”.

D. RINCÓN 3: MASAJES

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Establecer vínculos de apego entre compañeros.

Material: Pelotas, rodillos, plumas; insignia “Buen trato” (anexo 3).

Desarrollo: El tercer rincón desarrollará el sentido del tacto. Los dos miembros de la pareja dispondrán de distintos materiales para realizar un masaje a su compañero. Después de un par de minutos, el alumno escribirá una letra en la espalda de su pareja y este tendrá que adivinarla. Una vez completado este proceso, se cambiarán los roles y el que estaba recibiendo el masaje será el que lo dará.

Si la pareja acuerda que los masajes ofrecidos y recibidos han sido adecuados y no han tenido grandes problemas en adivinar las letras dibujadas, recibirán la insignia “Buen trato”.

E. RINCÓN 4: PERFUMES MISTERIOSOS

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Favorecer la concentración y la atención.

Material: Perfumes variados, venda para los ojos e insignia “Atención consciente” (anexo 3).

Desarrollo: El cuarto rincón se centrará en el sentido del olfato. Se dispondrá una mesa con distintos perfumes con olores fácilmente reconocibles, algunos agradables y otros desagradables. Con los ojos vendados, uno de los miembros de la pareja irá oliéndolos, averiguando de qué olor se trata. Su compañero verificará si ha acertado o no, pudiendo dar pistas sobre el olor.

Tras esta prueba, los alumnos conseguirán la insignia “Atención consciente”.

F. RINCÓN 5: ORDEN EN LA COCINA

Duración: 10 minutos

Objetivo: Tomar decisiones colaborando con un compañero.

Material: Alimentos variados, carteles de los sabores (anexo 3) e insignia “Toma de decisiones” (anexo 3).

Desarrollo: El quinto rincón estará dedicado al sentido del gusto. En una mesa habrá distintos alimentos y carteles con el nombre de los sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo. Las parejas irán decidiendo en qué grupo colocar cada uno de los alimentos expuestos, creando cuatro grupos diferentes.

Tras esta prueba, ganarán la insignia “Toma de decisiones”.

G. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Compartir experiencias personales siendo conscientes de las sensaciones vividas.

Material: Guion de preguntas finales (anexo 3).

Desarrollo: Tras el desarrollo de estos cinco rincones todos los alumnos se reunirán para compartir sus experiencias y sensaciones, comentando los problemas que han tenido o el rincón que más les ha gustado.

SESIÓN 3: EL COMPAÑERO INFILTRADO



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Tomar conciencia de los rasgos de los compañeros del aula.

Desarrollo: Esta actividad sigue la dinámica del tradicional juego “Quién es quién”. Todos los alumnos comienzan de pie, frente a sus sillas. El profesor elegirá a un alumno, sin decírselo a nadie. Después, irá dando una serie de consignas que harán que aquellos alumnos que no las cumplan tengan que sentarse, por ejemplo: “Que se sienten todos los niños que tengan el jersey rojo” o “Que se sienten todos los niños con el pelo rubio”. Finalmente, solo tendrá que quedar de pie el alumno elegido por el maestro.

B. ACTIVIDAD 1

Duración: 20 minutos.

Objetivo: Distinguir a los compañeros con los que se convive en el aula.

Material: Canción lenta (anexo 3).

Desarrollo: Los alumnos comenzarán andando por la clase al ritmo de una canción lenta, simulando que caminan a paso de tortuga. Tras un minuto, el profesor parará la música y todos los niños han de quedarse quietos y cerrar los ojos. El maestro, caminando silenciosamente entre ellos, tocará a uno de los alumnos, que será el infiltrado. Cuando la canción vuelva a sonar, todos empezarán a caminar a la misma velocidad que antes, excepto el alumno al que haya tocado el profesor, que irá algo más rápido que los demás. Entre todos tendrán que adivinar a quién ha tocado el profesor, fijándose en los movimientos del resto.

El ejercicio se puede ir complicando, reproduciendo canciones con otros ritmos o variando los movimientos de los alumnos. Se recomienda que el maestro también participe en la dinámica, favoreciendo el vínculo de afecto y generando un clima distendido y agradable para los niños más tímidos.

C. ACTIVIDAD 2

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Reconocer a un compañero gracias a su voz y el tacto.

Material: Venda para los ojos.

Desarrollo: Un alumno se venda los ojos y los demás se distribuyen por el aula mezclándose aleatoriamente. Uno de ellos repetirá la palabra “ven” y el que tiene los ojos cerrados debe llegar hasta él guiándose únicamente por la voz de su compañero. Cuando lo encuentre tendrá que adivinar de quién se trata, pudiendo solamente tocarle con sus manos.

D. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Valorar las sensaciones experimentadas durante la sesión.

Material: Guion de preguntas (anexo 3).

Desarrollo: Los alumnos se sentarán formando un círculo y el profesor le irá dando la palabra a los que quieran compartir sus sensaciones tras la sesión. Se les lanzarán preguntas que traten de valorar el grado de inclusión que han sentido en el grupo y la facilidad con la que han reconocido a sus compañeros.

SESIÓN 4: PRÓXIMO DESTINO: CATARATAS PARAÍSO



A. ACTIVIDAD INICIAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Comprender el objetivo de la sesión y las pruebas de las que se compone.

Material: Imagen de las cataratas Paraíso, globos de colores, pack de cuerdas, tablones de madera y carteles.

Desarrollo: El profesor proyectará la imagen de las cataratas Paraíso en la pizarra y enseñará a los alumnos el objetivo final de esta sesión: llegar hasta ellas. Para ello, tendrán que superar tres pruebas en las que ganarán tres materiales para construir una casa como la de Carl: globos de colores, un pack de cuerdas y tablones de madera. Se explicará brevemente el funcionamiento de cada una, comprobando que las entiendan.

B. PRUEBA 1

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Tomar decisiones de manera conjunta y sin dejar atrás a ningún compañero.

Material: Carteles y globos de colores.

Desarrollo: Todos los alumnos de la clase deberán escribir en un papel su fecha de cumpleaños. Después, con ayuda del maestro si es necesario, tendrán que ordenarse formando una fila que comience con el niño más pequeño y termine con el mayor. Si consiguen superar esta prueba, ganarán una bolsa de globos de colores.

C. PRUEBA 2

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Estar atento a las cualidades físicas y personales de los compañeros de clase.

Material: Dos cintas y pack de cuerdas.

Desarrollo: El profesor unirá dos cintas formando un gran círculo que se colocará en el suelo. Alrededor de él se situarán los alumnos, de forma que queden mirándose unos a otros. Uno de los alumnos elegirá a un compañero de la clase sin decírselo a nadie y describirá tanto su aspecto físico como su forma de ser. Cuanto más completa sea la descripción, más probabilidades habrá de que alguien adivine de qué compañero se trata. Esta dinámica puede repetirse el número de veces que el maestro considere. Si este decide que han superado la prueba, los alumnos ganarán un pack de cuerdas.

D. PRUEBA 3

Duración: 15 minutos.

Objetivo: Desplazarse por el espacio realizando una serie de pruebas físicas.

Material: Tablones de madera.

Desarrollo: El profesor creará un circuito de obstáculos utilizando únicamente tablones de madera. Uno a uno, los alumnos irán pasando por él, superando las pruebas que contenga: saltos, carreras... Si superan la prueba recibirán un pack de tablones de madera, último material imprescindible para realizar el viaje a las cataratas Paraíso.

E. ACTIVIDAD FINAL

Duración: 10 minutos.

Objetivo: Destacar el valor del compañerismo y la colaboración para conseguir cualquier objetivo.

Material: Carta de felicitación de Russell (anexo 3)

Desarrollo: Todos los alumnos se reunirán con el profesor recabando los materiales adquiridos en las diferentes pruebas. El profesor les leerá una carta que ha recibido de Russell en la que les felicita por haber superado las pruebas propuestas y haber ganado los materiales para construir la casa de Carl. ¡Han conseguido llegar hasta las cataratas Paraíso!

5. 6. Cronograma de aplicación

Este programa de educación emocional está planteado para desarrollarse a lo largo de siete meses de un curso académico, de diciembre a junio.

DICIEMBRE

El mes de diciembre estará dedicado a la formación de los maestros y las familias implicados en el programa. Esta se organizará en dos sesiones que tendrán lugar en el centro en horario extraescolar. En ellas se tratarán temas teóricos que den a conocer los principios básicos de la inteligencia y la educación emocional, así como experiencias prácticas en las que puedan adentrarse en su propio mundo interior.

Durante este mes los alumnos realizarán dos pruebas iniciales que ayudarán al profesor a adaptar las actividades a las necesidades reales de su aula. El primero de ellos medirá su nivel de inteligencia emocional (anexo 1) y, el segundo, el perfil de inteligencias de cada alumno (anexo 2).

ENERO-MAYO

Las sesiones con los alumnos se llevarán a cabo desde enero a mayo, en la hora semanal dedicada a Tutoría. Estas se implantarán siguiendo el orden propuesto en el apartado e, dejando una semana libre entre bloque y bloque. De esta manera, el aprendizaje sigue una progresión a lo largo de los meses, haciéndolo significativo y coherente.

JUNIO

Por último, el mes de junio se dedicará a evaluar la implementación del programa. Se celebrará una ceremonia de clausura en la que los alumnos expondrán los trabajos realizados a sus familias y estas podrán observar lo que han ido aprendiendo. Asimismo, los estudiantes volverán a realizar la prueba de inteligencia emocional que completaron en el mes de diciembre (anexo 2). De esta forma, el profesor comprobará sus avances en la materia y los beneficios del programa.

Durante este mes también se llevarán a cabo dos reuniones finales para debatir los puntos fuertes y de mejora del programa: una entre los profesores implicados en el programa y otra del maestro-tutor con las familias.

En la siguiente tabla se muestra un resumen del número de sesiones que se llevarán a cabo a lo largo del programa, así como la duración de las mismas y el total de horas que abarcarán.

SESIONES	Nº DE SESIONES	DURACIÓN	FECHAS
Jornadas de formación inicial	2	2 horas	Diciembre
Presentación del proyecto e inteligencias múltiples	1	1 hora	15 de diciembre
Educación emocional	1	1 hora	17 de diciembre
Desarrollo de las dinámicas	16	18 horas y 30 minutos	Enero - mayo
B1. Autoconocimiento personal	4	5 horas	14, 21 y 28 de enero; 4 de febrero
B2. Autorregulación emocional	4	4 horas	18 y 25 de febrero, 4 y 11 de marzo
B3. Empatía	4	4 horas	25 de marzo; 8, 15 y 22 de abril
B4. Habilidades sociales	4	5 horas y 30 minutos	6, 13, 20 y 27 de mayo
Sesiones de evaluación	3	2 horas y 30 minutos	Marzo y junio
Evaluación intermedia	1	30 minutos	17 de marzo
Ceremonia de clausura	1	1 hora	3 de junio
Reunión de profesores	1	45 minutos	8 de junio
Reunión con familias	1	45 minutos	10 de junio

Tabla 2: Cronograma de aplicación del programa. Fuente: Elaboración propia

5. 7. Evaluación de la propuesta

Este programa de educación emocional será evaluado a lo largo de tres momentos principales: inicial, intermedio y final.

En primer lugar, durante el mes de diciembre, previo a las sesiones, el maestro pasará a los alumnos dos pruebas: una para medir sus conocimientos y aptitudes en inteligencia emocional (anexo 1) y otra para conocer sus inteligencias múltiples predominantes (anexo 2). Gracias a estos dos tests, el profesor dispondrá de información relevante sobre el nivel de sus alumnos, que le ayudará a ajustar las actividades a sus necesidades reales.

En segundo lugar, durante los cinco meses de desarrollo de las sesiones, el maestro-tutor irá valorando la respuesta de los alumnos ante las actividades propuestas. Esta evaluación será meramente cualitativa y se realizará a partir de la observación del profesor, quien mantendrá una comunicación fluida con el resto de los docentes que imparten clase a sus alumnos.

Se tendrán en cuenta los debates y las rúbricas de las que se dispone en ciertas actividades. Estos recursos, además, brindan oportunidades para la expresión y el intercambio de ideas en el aula, dando información al maestro sobre otros aspectos importantes, como el desarrollo del trabajo individual y en equipo o la participación e implicación del alumno en su propio aprendizaje.

Cabe destacar que el profesor irá tomando fotografías y vídeos de las actividades que se vayan llevando a cabo, con el fin de crear un blog que compartir con las familias donde se refleje el desarrollo del programa. Este sistema facilitará la comunicación fluida con ellas, donde ambos compartan sus observaciones y opiniones acerca del programa. Este intercambio favorecerá la globalización del aprendizaje de los alumnos, ya que tanto en la escuela como en casa se dirigirá hacia una misma dirección.

Además, se ha previsto una sesión de evaluación intermedia con las familias en el mes de marzo, una vez concluidos los dos primeros bloques del programa. En ella se creará un espacio de conversación donde compartir las impresiones sobre el desarrollo de las sesiones, así como sus puntos fuertes o a mejorar.

En último lugar, el programa será evaluado en su totalidad una vez haya concluido, es decir, durante el mes de junio. Los alumnos volverán a realizar el test de inteligencia emocional que completaron en diciembre con el fin de valorar los aprendizajes adquiridos en materia de inteligencia emocional.

Asimismo, el maestro-tutor mantendrá dos reuniones finales: una con el resto de los profesores que dan clase a los alumnos y otra con las familias. En ambos espacios se intercambiarán ideas y posibles puntos de mejora, comentando los beneficios observados durante su puesta en práctica.

6. Conclusiones

La elaboración de este trabajo me ha permitido profundizar en la importancia y la necesidad de incluir contenidos relativos a la educación emocional en la enseñanza obligatoria, así como darme cuenta de que ese aprendizaje debe ser lo más personalizado posible. Para conseguir esto, el conocimiento de las inteligencias múltiples puede ser una herramienta muy valiosa.

En cuanto a los objetivos previstos para este trabajo con relación al alumnado, estos podrían cumplirse, puesto que este programa se orienta específicamente al desarrollo de sus habilidades emocionales. El conocimiento y la regulación de las emociones son los dos pilares fundamentales que sustentan las distintas sesiones, dedicándose dos bloques a cada uno de ellos: uno para desarrollarse en uno mismo y otro para aprender a verlos en los demás. Además, se ha diseñado poniendo el foco de atención en los alumnos y sus necesidades, programando a través de las inteligencias múltiples. De esta manera, todos los alumnos pueden llegar al conocimiento, potenciando sus fortalezas y trabajando en sus puntos de mejora.

En cuanto a los objetivos para el profesorado, se observa espacio para su cumplimiento, ya que el papel otorgado al maestro-tutor se basa en acompañar y guiar el proceso de aprendizaje de los alumnos. Este se encargará de propiciar las oportunidades para que se adquieran las habilidades mencionadas, situándose como una figura de apoyo que les motive y anime a lo largo de las sesiones.

Por último, los objetivos para las familias podrían lograrse, al haber planteado espacios para la formación y el intercambio de información con ellas. De esta forma, serán conscientes de los beneficios de la educación emocional en sus hijos, pudiendo completar esta formación en sus casas.

A continuación, me gustaría destacar algunos puntos fuertes de la propuesta. En primer lugar, trata de dar relevancia a un tema, la educación emocional, aún no muy extendido en las escuelas, que está despertando la curiosidad de un gran número de docentes. Este hecho hace que sea realmente útil e innovadora, pues brinda ideas y materiales a todo aquel maestro que desee empezar a desarrollar la educación emocional en sus clases. En relación con este punto, cabe destacar que este programa es aplicable en cualquier centro de Educación Primaria, por lo que puede llegar a todos los alumnos.

En segundo lugar, otra fortaleza que posee es haber programado las sesiones teniendo en cuenta la teoría de las inteligencias múltiples. Esta visión personaliza la experiencia educativa y la centra en las necesidades e intereses reales de los alumnos a los que se dirige.

Por último, se han diseñado sesiones compuestas por diversas actividades dinámicas que hacen que los alumnos estén activos durante su puesta en marcha, trabajando tanto individualmente como en equipo.

Asimismo, me gustaría comentar una de las dificultades que puede plantear el programa: la implicación y el compromiso necesarios por parte del maestro-tutor y de las familias. Por un lado, el docente debe llevar a cabo un elevado número de sesiones que requieren una adecuada organización y gestión de recursos, tanto humanos como materiales. Por otro lado, es importante que las familias participen en ciertas actividades, comprometiéndose a dedicar parte de su tiempo al centro educativo. Por este motivo, es muy importante que ambos estén decididos a implementarlo, creyendo firmemente en los principios que lo sustentan.

A modo de conclusión personal, me gustaría resaltar el gran reto que ha supuesto para mí la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, convirtiéndose en uno de los desafíos más exigentes a los que me he tenido que enfrentar en mi trayectoria académica.

Cuando empecé con su redacción, allá por el mes de diciembre, no era consciente de todo lo que investigaría y aprendería sobre el tema en cuestión. Poco a poco, a medida que han ido pasando los meses, he podido desarrollar habilidades muy distintas, como la selección y búsqueda de información, la capacidad de redacción o la creatividad a la hora de planear actividades. Echando la vista atrás considero que este trabajo me ha

permitido desarrollarme como estudiante y como persona, aunque sobre todo como maestra. No contemplo mi futuro profesional sin la educación emocional y las inteligencias múltiples en mi aula, estas se han convertido en la base de mis principios y valores como docente.

Finalmente, me gustaría agradecer a mi tutor del TFG, Gregorio Casado, su disponibilidad y buen consejo a la hora de guiarme en el desarrollo de este proyecto. Juntos hemos creado una propuesta innovadora de la que estoy sumamente orgullosa: el esfuerzo y la dedicación empleada han dado sus frutos.

“En cuanto los profesores trabajan las emociones con los alumnos, el clima del aula cambia, aumentan los rendimientos y disminuye la ansiedad” (Ibarrola, 2021)

7. Referencias bibliográficas

Academy of St. Christopher Orchestra – Tema. (2014, 25 de septiembre). *Toccata & Fugue D Minor, BMW 565* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/z69C2Jqp42Q>

Alvarado, J. (2014, 9 de octubre). *Imagine – Jorge Alvarado* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/liKX1OwAGLw>

Aprendemos Juntos. (2018, 5 de noviembre). *Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos* [Vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo>

Aprendemos Juntos. (2021, 19 de abril). “Las emociones son las guardianas del aprendizaje”. Begoña Ibarrola, psicóloga y escritora [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/r1MJlhLtgk>

Armstrong, T., Rivas, M. P., Gardner, H., y Brizuela, B. (1999). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Buenos Aires: Manantial.

Bilkent Üniversitesi. (2013, 28 de febrero). *Beethoven | Symphony No. 5 – I. Allegro con brio* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/BE8mJAdoFFE>

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

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. En R. Bisquerra (Coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia* (pp. 24-35). Barcelona, España: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3483_d_Cuaderno_Faros_6.pdf

Bisquerra, R., Pérez, J., García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 20-31). Zaragoza, España: Ediciones Universidad de San Jorge. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>

Campos, A. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La educación. Revista digital*, 143, 1-14. Recuperado de <http://kdoce.cl/wp-content/uploads/2017/10/DOC1-neuroeducacion.pdf>

Chayanne. (2015, 13 de febrero). *Chayanne – Madre Tierra (Oye) (Official Music Video)* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/VkuRIZ7QyDM>

Daney, M. E. (2018). *Test de inteligencia emocional para niños. Test de Mesquite*. España: Educapeques. Recuperado de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/test-de-inteligencia-emocional.html>

Decreto 89/2014, de 24 de julio, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria.

Dueñas Buey, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5 (1). doi: <https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.384>

Efecto Pasillo. (2015, 30 de abril). *Efecto Pasillo – Cuando me siento bien [Videoclip Oficial]* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/hvagFn5dvhU>

Einaudi, L. (2011, 18 de julio). *Ludovico Einaudi – Nuvole Bianche (Official Music Video)* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/O-HsW142T5g>

Einaudi, L. (2013, 5 de julio). *Ludovico Einaudi – Experience* [Vídeo]. Recuperado de https://youtu.be/hN_q-nGv4U

Feiz, A. (productor y director). (2018). *Sr. Indiferente* [cinta cinematográfica]. Alemania: BadStache Animation Studio Production.

Fernández Berrocal, P. y Extremera, M. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Salovey y Mayer. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fernández-Berrocal, P. y Aranda, D. R. (2017). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6 (15), 421-436. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf>

García-Rincón de Castro, C. (2017, 13 de enero). *Marina y los Emoticantos: el baile de las emociones* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/cpr7ttt1sOQ>

Gardner, H. (2001). *La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas. Lo que todos los estudiantes deberían comprender*. Barcelona, España: Paidós.

Gardner, H. (2019). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona, España: Planeta.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Granado Alonso, C. (2015). *Inteligencias múltiples: inventario o test para niños y niñas*. España: Orientación Andújar. Recuperado de <https://www.orientacionandujar.es/2015/05/20/inteligencias-multiples-inventario-o-test-para-ninos-y-ninas/>

Instrumental Music. (2016, 14 de noviembre). *Leonard Cohen – Hallelujah Instrumental* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/83SWE5lpCf0>

KBFilmes. (2013, 29 de mayo). *Vivaldi Summer Presto* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/-SUvnM3nqfU>

Lantieri, L. y Nambiar, M. (2012). La experiencia de la educación emocional en las aulas de Nueva York. En R. Bisquerra (Coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia* (pp. 70-82). Barcelona, España: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3483_d_Cuaderno_Faros_6.pdf

Lasseter, J., Nielsen, M., Rivera, J. (productores) y Del Carmen, R. y Docter, P. (directores). (2015). *Inside Out* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Pixar Animation Studios.

Lasseter, J., Rivera, J. y Stanton, A. (productores) y Docter, P. y Peterson, B. (directores). (2009). *Up* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Pixar Animation Studios.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. España: Flamboyant.

López Cassà, E. (2012). Inteligencia emocional en el aula. En R. Bisquerra (Coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia* (pp. 45-55). Barcelona, España: Hospital Sant Joan de Déu. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3483_d_Cuaderno_Faros_6.pdf

Martínez, L. (2020). Trabajar las inteligencias múltiples en edades tempranas para desarrollar el potencial de los niños. *El Mundo*. Recuperado de <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/trabajar-las-inteligencias-multiples/>

MúsicaClásica1230. (2008, 3 de septiembre). *Beethoven – Claro de Luna* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/bUwLlwO-ZR8>

Nadal Vivas, B. (2015). Las inteligencias múltiples como una estrategia didáctica para atender a la diversidad y aprovechar el potencial de todos los alumnos. *Revista de Educación Inclusiva*, 8 (3), 121-136. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5446538>

Orejudo, S. y Planas, J. (2016). El porqué de la inteligencia emocional. En *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 13-16). Zaragoza, España: Ediciones Universidad de San Jorge. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>

Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (2014). *Desarrollo psicológico y educación. 1. Psicología evolutiva*. Recuperado de <http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/07/Coll-Palacios-Marchesi-Desarrollo-Psicol%C3%B3gico-y-Educaci%C3%B3n-1.-Psicolog%C3%ADa-Evolutiva-1.pdf>

Pérez-González, J. y Pena Garrido, M. (2012). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*, (342), 32-35. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/317>

Peña del Agua, A. M. (2004). Las teorías de la inteligencia y la superdotación. *Aula Abierta*, 84, 23-38. Recuperado de

<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/26951/AulaAbierta.2004.84.23-38.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pulido, F. y Herrera, F. (2015). La inteligencia emocional como predictora del rendimiento académico: el contexto pluricultural de Ceuta. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, 1(2), 98-105. Doi: <https://doi.org/10.20548/innoeduca.2015.v1i2.1033>

Rodríguez Santos, F. (2014). Una o múltiples inteligencias. *Padres y Maestros*, 357, 6-10. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/3290>

Ros, A., Filella, G., Ribes, R. y Pérez, N. (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1), 8-18. Doi: <https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19355>

RTVE. (2013, mayo 26). *El aprendizaje social y emocional, las habilidades para la vida* [Vídeo]. Disponible en <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/>

Salmerón, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5 (1). Doi: <https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.385>

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9 (3), 185-211. doi: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31. Recuperado de <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.1776&rep=rep1&type=pdf>

Sánchez Povedano, N. (2015). Las inteligencias múltiples en el aula. Hacia un nuevo modelo de escuela y aprendizaje. *Padres y Maestros*, (361), 49-54. Doi: <https://doi.org/10.14422/pym.i361.y2015.008>

- Schiavoni, R. (2008, 7 de octubre). *El vuelo del moscardón | Nikolái Rimsky-Kórsakov | Piano* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/XFtPKmxhhKg>
- The Feynman Particle. (2008, 25 de julio). *Vivaldi -Spring* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/l-dYNttdgI0>
- The Wicked North. (2008, 31 de agosto). *Radetzky March – Johann Strauss Sr* [Vídeo]. Recuperado de https://youtu.be/eab_eFtTKFs
- Torres, D. (2012, 17 de noviembre). *Diego Torres – Color Esperanza (Videoclip)* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/Nb1VOQRs-Vs>
- Usán, P., Salavera, C., Mejías, J. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *Revista CES Psicología*, 13(1), 125-139. Doi: <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>
- Vithor Moraes. (2017, 19 de julio). *Psycho Theme – Bernard Herrmann – Virtual Orchestra* [Vídeo]. Recuperado de <https://youtu.be/SgWfzt7TcTY>
- Zariquiey, F. (2016). Pedagogía: la implementación del aprendizaje cooperativo en el aula. *Religión y escuela*, (306), p.22.

8. Anexos

8. 1. Anexo 1: Test de inteligencia emocional para alumnos

A continuación, se presenta el test Mesquite, prueba originalmente desarrollada por Salovey y Mayer (1997) y adaptada por Daney (2018) con el fin de medir el nivel de inteligencia emocional de los niños.

Está compuesto por ocho preguntas con respuesta de opción múltiple, de las que se obtiene una puntuación numérica. Este test será realizado por los alumnos de 1º de Educación Primaria antes y después del desarrollo del programa, comparando ambas calificaciones y valorando los aprendizajes adquiridos. El tutor estará presente para ayudar a los alumnos a comprender los enunciados de las preguntas propuestas.

- Preguntas y puntuación del test Mesquite:

1. Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes, ¿tú qué haces?

- a. Intentas cambiar de tema. 3 puntos
- b. No haces nada. 0 puntos
- c. Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control. 4 puntos
- d. Continúas comiendo y bebiendo. 0 puntos

2. ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- a. Siempre. 0 puntos
- b. Casi siempre. 1 punto
- c. Casi nunca. 3 puntos
- d. Nunca. 4 puntos

3. Una persona que se siente angustiada y triste debe...

- a. Ocultar lo que siente. 0 puntos
- b. Decir lo que siente. 2 puntos
- c. Decir lo que siente e intentar resolverlo. 4 puntos
- d. No debe decir nada a nadie para que no se rían de él o de ella. 0 puntos

4. Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú...

- a. Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido. 4 puntos
- b. Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido. 0 puntos
- c. Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres. 1 punto
- d. Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo contigo. 2 puntos

5. Para ti, padres e hijos deben...

- a. Esconder sus sentimientos y/o pensamientos. 0 puntos
- b. Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites. 4 puntos
- c. Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas, pero los hijos sí deben hacerlo. 2 puntos
- d. Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder. 0 puntos

6. Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú...

- a. Te impacientas. 0 puntos
- b. Comienzas a caminar ansiosamente. 2 puntos
- c. Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir. 4 puntos

7. Cuando has cometido un error tú...

- a. Lo sabes porque tu conciencia te lo dice. 2 puntos

b. No sientes nada malo. 0 puntos

c. Te arrepientes y pides perdón a quien corresponda. 4 puntos

8. Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. ¿Tú qué haces?

a. Solamente le miras. 0 puntos

b. Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable. 2 puntos

c. Le preguntas qué le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace, simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión. 4 puntos

d. Le preguntas insistentemente cada 5 minutos qué es lo que le ocurre. 1 punto

Resultados finales:

Entre 0 y 6 puntos: Escasa inteligencia emocional

Entre 7 y 15 puntos: Inteligencia emocional moderada

Entre 15 y 25 puntos: Inteligencia emocional elevada

Entre 26 y 32 puntos: Inteligencia emocional superdotada

8. 3. Anexo 2: Test de inteligencias múltiples para alumnos

En este apartado se presenta una prueba para medir el perfil de inteligencias múltiples de los alumnos de 1º de Educación Primaria. Este cuestionario es una adaptación de la propuesta realizada por Armstrong (1999), realizada por Granado Alonso (2015) con el fin de aplicarse a niños de 6 a 7 años. Cada inteligencia se compone de diez preguntas cuyas respuestas son Sí o No.

A. Inteligencia lingüística

1. Te gusta producir textos en forma creativa.
2. Inventas cuentos exagerados, cuentas chistes o relatos.
3. Tienes buena memoria para los nombres, los lugares, las fechas o los datos de cultura general.
4. Disfrutas la lectura de libros como pasatiempo.
5. Tienes naturalmente buena ortografía.
6. Disfrutas de los versos graciosos y los trabalenguas.
7. Te gusta resolver crucigramas, pupiletras o sopas de letras.
8. Te gusta oír hablar de: cuentos, programas de radio.
9. Tienes un buen vocabulario para tu edad.
10. Te destacas en el colegio en las materias que se basan en la lectura y la escritura.

Total: _____

B. Inteligencia lógico-matemática

1. Haces cálculos aritméticos mentales con rapidez.
2. Disfrutas utilizando diversos lenguajes de computador o programa de lógica.
3. Haces preguntas como “¿Dónde termina el universo?” o “¿por qué es azul el cielo?”
4. Juegas bien ajedrez, damas chinas u otros objetos de estrategia.

5. Resuelves problemas con facilidad.
6. Diseñas experimentos para probar cosas que al comienzo no entendió.
7. Inviertes mucho tiempo en juegos lógicos como rompecabezas o el cubo de Rubik.
8. Disfrutas clasificando de diversas maneras a las cosas o juguetes.
9. Te gusta la matemática.
10. Disfrutas en las clases de matemáticas y ciencias en la escuela.

Total: _____

C. Inteligencia espacial

1. Eres excelente en la clase de arte en la escuela.
2. Te ubicas fácilmente en las calles o lugares.
3. Lees con facilidad mapas, diagramas y otras guías gráficas.
4. Dibujas representaciones precisas de las personas y las cosas.
5. Disfrutas el cine, las diapositivas y las fotografías.
6. Disfrutas los rompecabezas, los laberintos u otras actividades visuales.
7. Manejas la bicicleta con facilidad en la calle.
8. Elaboras interesantes construcciones tridimensionales.
9. Haces dibujos todo el tiempo en cualquier pedazo de papel o en el cuaderno de tareas.
10. Disfrutas más de las ilustraciones que de las palabras cuando lees.

Total: _____

D. Inteligencia cinestésico-corporal

1. Te desempeñas bien en deportes competitivos en la escuela o en la comunidad.
2. Te mueves, te retuerces y te muestras inquieto cuando estás sentado.
3. Dedicas tiempo a actividades físicas como nadar, montar en bicicleta o patinar.

4. Necesitas tocar las cosas para aprender acerca de ellas.
5. Disfrutas al saltar, correr o luchar.
6. Exhibes destreza en manualidades como el trabajo en madera, la costura o la escultura.
7. Imitas con astucia los gestos, particularidades y comportamientos de los demás.
8. Recortas con facilidad papeles u otros objetos.
9. Disfrutas al trabajar con plastilina, cerámico o pintura con los dedos.
10. Te encanta desarmar cosas y volverlas a armar.

Total: _____

E. Inteligencia musical

1. Tocas un instrumento musical en casa o en la escuela.
2. Recuerdas las melodías de las canciones.
3. Te desempeñas bien en clase de música en la escuela.
4. Estudias mejor acompañado con música.
5. Coleccionas discos o cd con música.
6. Cantas solo o para los demás.
7. Llevas bien el ritmo de la música.
8. Tienes buena voz.
9. Eres sensible a los sonidos del ambiente, es decir, escuchas con facilidad.
10. Te encantan diversos tipos de música.

Total: _____

F. Inteligencia interpersonal

1. Tienes muchos amigos.

2. Te socializas fácilmente en la escuela y con el vecindario.
3. Consigues amigos de cualquier edad en la calle.
4. Participas en actividades de grupo fuera del horario escolar.
5. Sirves como mediador familiar cuando surgen disputas o discusiones.
6. Disfrutas de los juegos en grupo.
7. Tienes mucha empatía por los sentimientos de los demás.
8. Eres buscado por tus compañeros como consejero o para que soluciones problemas.
9. Disfrutas enseñando a otros.
10. Pareces un dirigente del grupo.

Total: _____

G. Inteligencia intrapersonal

1. Exhibes un sentido de independencia y fuerza de voluntad.
2. Tienes una noción realista de tus fortalezas y debilidades.
3. Reaccionas con opiniones fuertes cuando se tocan temas controvertidos.
4. Trabajas o estudias bien solo.
5. Tienes confianza en ti mismo.
6. Marchas a tu propio ritmo sin importarte los demás.
7. Aprendes con los errores pasados.
8. Expresas con precisión tus sentimientos.
9. Estás orientado a lograr metas
10. Tienes aficiones y proyectos de dirección propia.

Total: _____

H. Inteligencia naturalista

1. Te relacionas bien con las mascotas.
2. Te gusta visitar zoológicos.
3. Te encanta apreciar los lugares y paisajes: montañas, playas, bosques, etc.
4. Te encanta cuidar jardines o maceteros.
5. Pasas el tiempo en acuarios de exhibición, en invernaderos u otras exhibiciones de sistemas naturales y vivos.
6. Tienes conciencia ecológica, por ejemplo, reciclas, reúsas objetos para evitar la contaminación.
7. Crees que los animales tienen derechos.
8. Coleccionas álbumes o fotografías de animales, plantas, flores o algo de la naturaleza.
9. Llevas a casa animales, insectos, plantas u otros elementos naturales.
10. Te agrada la asignatura de ciencia y ambiente.

Total: _____

CUADERNO DE MATERIALES

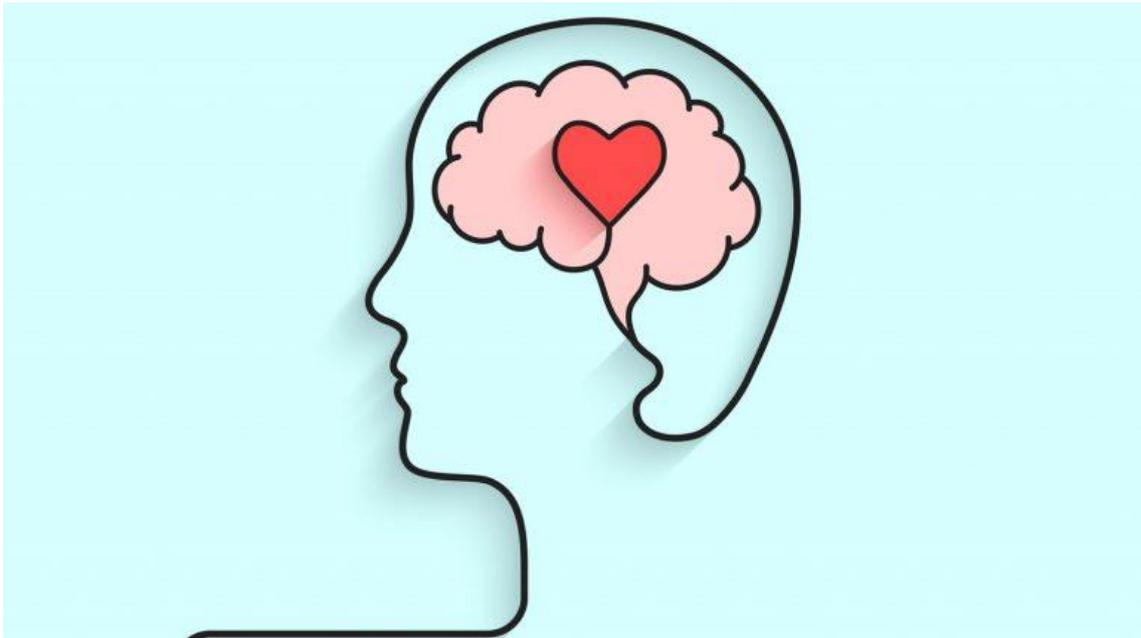


Ilustración 1: Educación emocional. Fuente: massnegocios.com

Nombre: _____

Curso: _____

Colegio: _____

ÍNDICE DE CONTENIDO

BLOQUE 1: Autoconocimiento personal

Sesión 1 Descubrimos las emociones

Sesión 2 Cinefórum: Del Revés

Sesión 3 Mis recuerdos esenciales

Sesión 4 Las islas de mi personalidad

BLOQUE 2: Autorregulación emocional

Sesión 1 Actores emocionantes

Sesión 2 El monstruo de colores

Sesión 3 Pensamientos desagradables... ¡fuera!

Sesión 4 Nuestro rincón de la calma

BLOQUE 3: Empatía

Sesión 1 El señor indiferente

Sesión 2 Fotografías con historia

Sesión 3 Detectives empáticos

Sesión 4 Conectados

BLOQUE 4: Habilidades sociales

Sesión 1 Cinefórum: Up

Sesión 2 Exploradores intrépidos

Sesión 3 El compañero infiltrado

Sesión 4 Próximo destino: Cataratas Paraíso

BLOQUE 1: AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL

SESIÓN 1: DESCUBRIMOS LAS EMOCIONES

1. Canción:

Marina y los Emoticantos: El baile de las emociones – César García-Rincón de Castro
(2017): [Marina y los Emoticantos: el Baile de las Emociones](#)

2. Saco de las emociones: nombre de las emociones

ALEGRÍA	ALEGRÍA
ALEGRÍA	ALEGRÍA
TRISTEZA	TRISTEZA
TRISTEZA	TRISTEZA
ENFADO	ENFADO
ENFADO	ENFADO
MIEDO	MIEDO
MIEDO	MIEDO

SORPRESA

SORPRESA

SORPRESA

SORPRESA

ASCO

ASCO

ASCO

ASCO

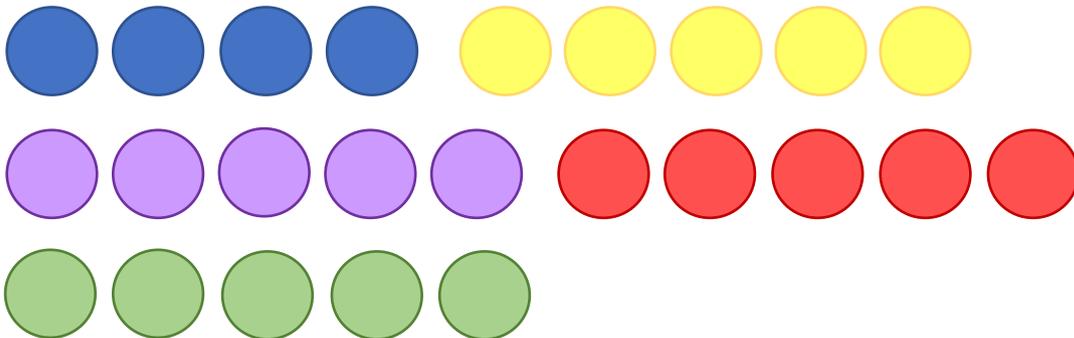
SESIÓN 2: CINEFÓRUM: DEL REVÉS

1. Guion de preguntas sobre la película Del Revés

DEL REVÉS

- ¿Quiénes son personajes protagonistas de la película?
- ¿Cuántas emociones viven en la cabeza de Riley?, ¿cuáles son?
- ¿De qué color era cada emoción?, ¿por qué crees que han elegido esos?
- ¿Qué personaje lideraba el panel de control de Riley?, ¿quién lidera el tuyo?
- ¿Qué situaciones hacen que Tristeza, Ira, Miedo o Asco tomen el mando en tu cabeza?, ¿son agradables o desagradables?
- ¿Cómo podría Alegría transformar los momentos desagradables en agradables?
- Si fueras amigo o amiga de Riley, ¿qué consejo le hubieras dado para no sentirse tan triste al mudarse de ciudad?, ¿qué sueles hacer tú cuando te sientes así?

2. Saco de las emociones: bolitas de colores



SESIÓN 3: MIS RECUERDOS ESENCIALES

1. Paletas de respuesta

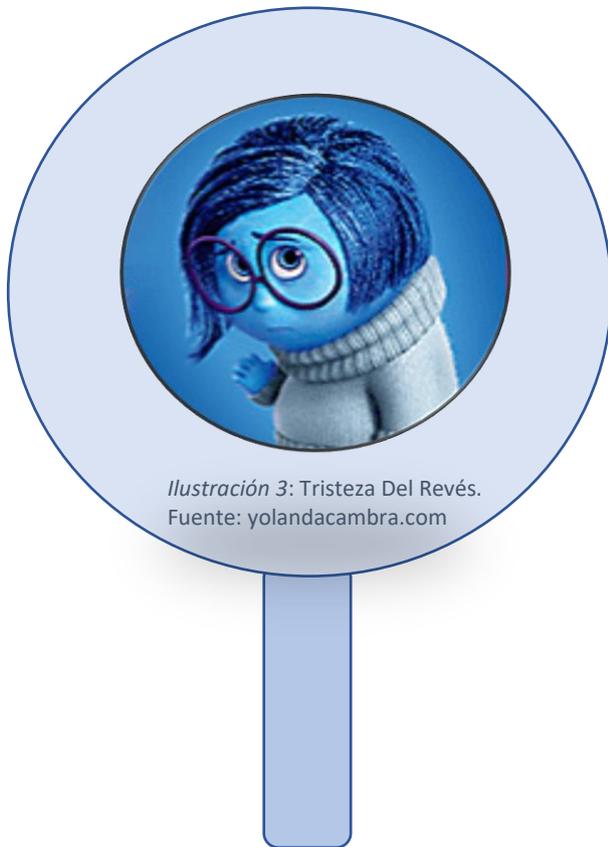




Ilustración 6: Ira Del Revés.
Fuente: yolandacambra.com

2. Canciones instrumentales de las emociones básicas

Alegría: Marcha Radetzky – Johann Strauss (https://youtu.be/eab_eFtTKFs)

Spring: I. Allegro – Antonio Vivaldi (<https://youtu.be/l-dYNtt dg l0>)

Tristeza: Experience – Ludovico Einaudi (https://youtu.be/hN_q-nGv4U)

Claro de Luna – Ludwig van Beethoven (<https://youtu.be/bUwLlwO-ZR8>)

Miedo: Tocata y fuga en re menor – Johann Sebastian Bach
(<https://youtu.be/z69C2Jqp42Q>)

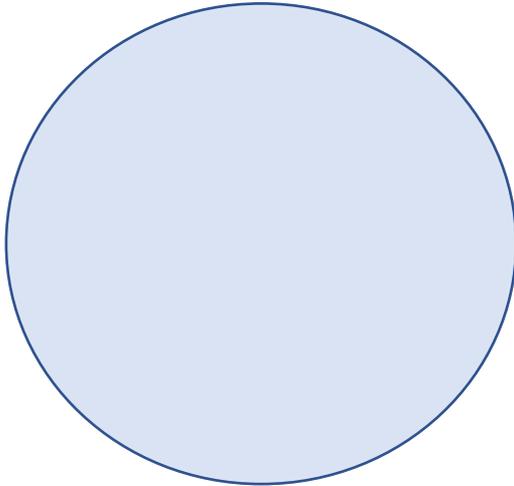
Psycho – American West Orchestra (<https://youtu.be/SgWfzt7TcTY>)

Asco: El vuelo del moscardón – Orquesta Philarmónica de Conciertos
(<https://youtu.be/XFtPKmxhhKg>)

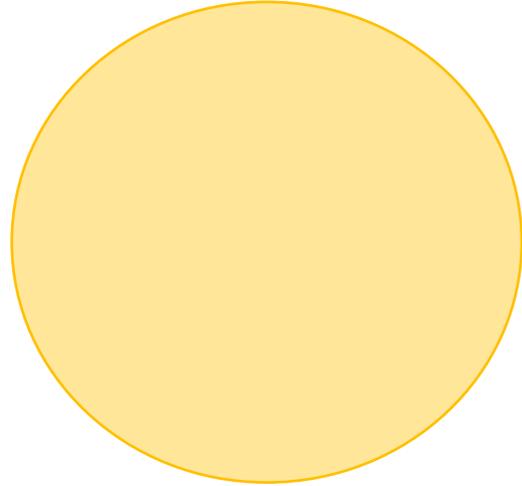
Ira: Allegro con brio – Ludwig van Beethoven (<https://youtu.be/BE8mJAdoFFE>)

El verano III: Presto – Vivaldi (<https://youtu.be/-SUvnM3ngfU>)

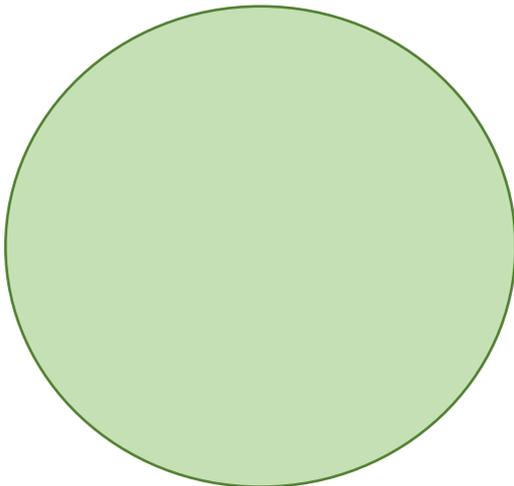
3. Ficha para ilustrar recuerdos esenciales



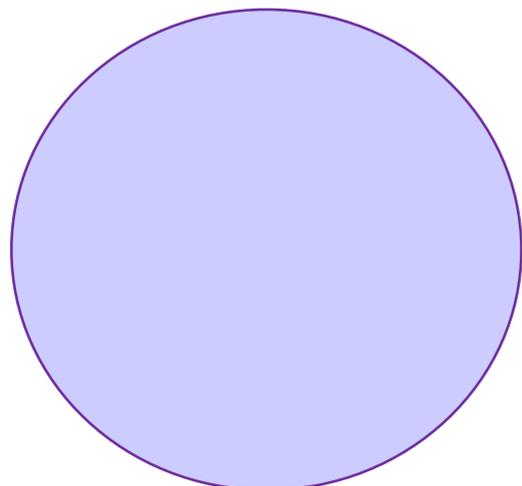
TRISTEZA



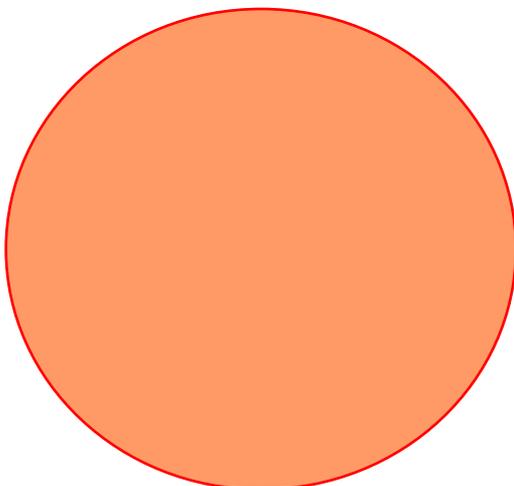
ALEGRÍA



ASCO



IEDO



IRA

SESIÓN 4: LAS ISLAS DE MI PERSONALIDAD

1. Herramienta Popplet

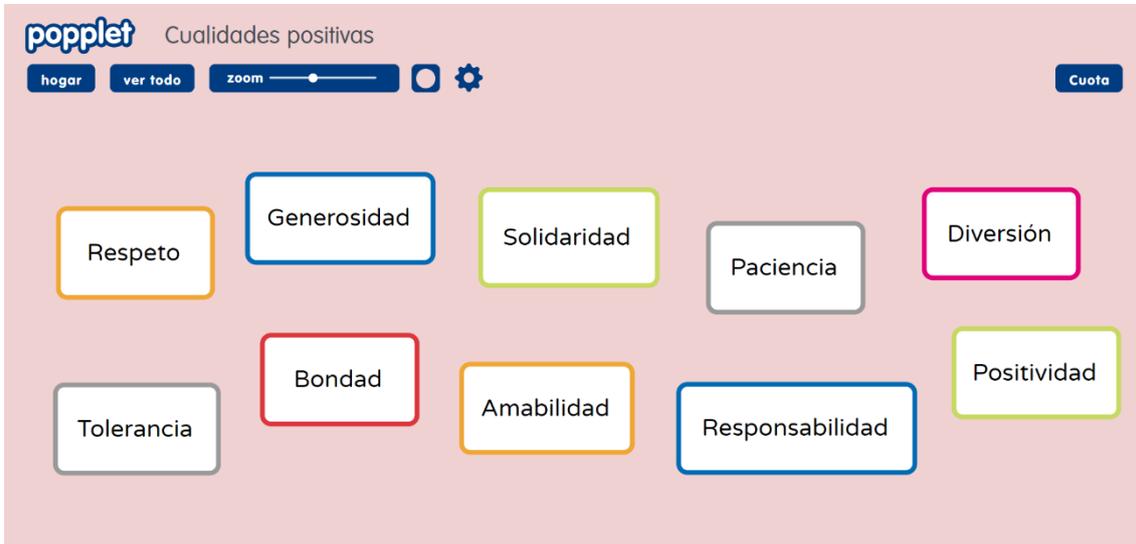


Ilustración 7: Lluvia de ideas en Popplet. Fuente: Elaboración propia

2. Modelo flor de la personalidad

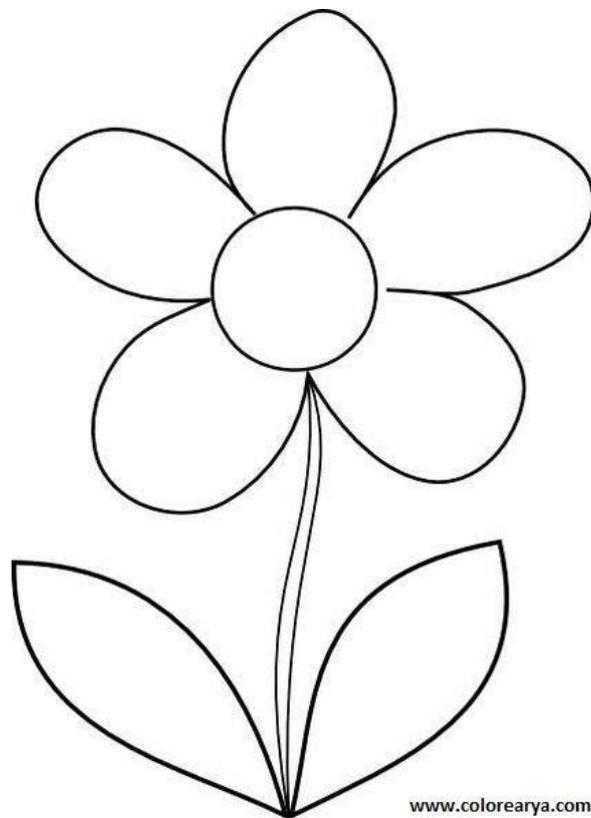


Ilustración 8: Modelo de flor. Fuente: defloresonline.com

BLOQUE 2: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 1: ACTORES EMOCIONANTES

1. Ejemplos de marionetas de los personajes de la película Del Revés



Ilustración 9: Marionetas de las emociones. Fuente: saposyprincesas.elmundo.es



Ilustración 10: Personajes de la película Del Revés. Fuente: <https://www.pinterest.com.au/pin/472244710908531890/>

2. Secuencias temporales



Ilustración 11: Secuencia temporal del perdón. Fuente: <https://es.slideshare.net/Verdy/>



Ilustración 12: Secuencia temporal de la ira. Fuente: <https://es.slideshare.net/Verdy/>



Ilustración 13: Secuencia temporal del respeto. Fuente: <https://es.slideshare.net/Verdy/>



Ilustración 14: Secuencia temporal de la empatía. Fuente: <https://es.slideshare.net/Verdy/>



Ilustración 15: Secuencia temporal de la amistad. Fuente: <https://es.slideshare.net/Verdy/>

3. Diana de autoevaluación

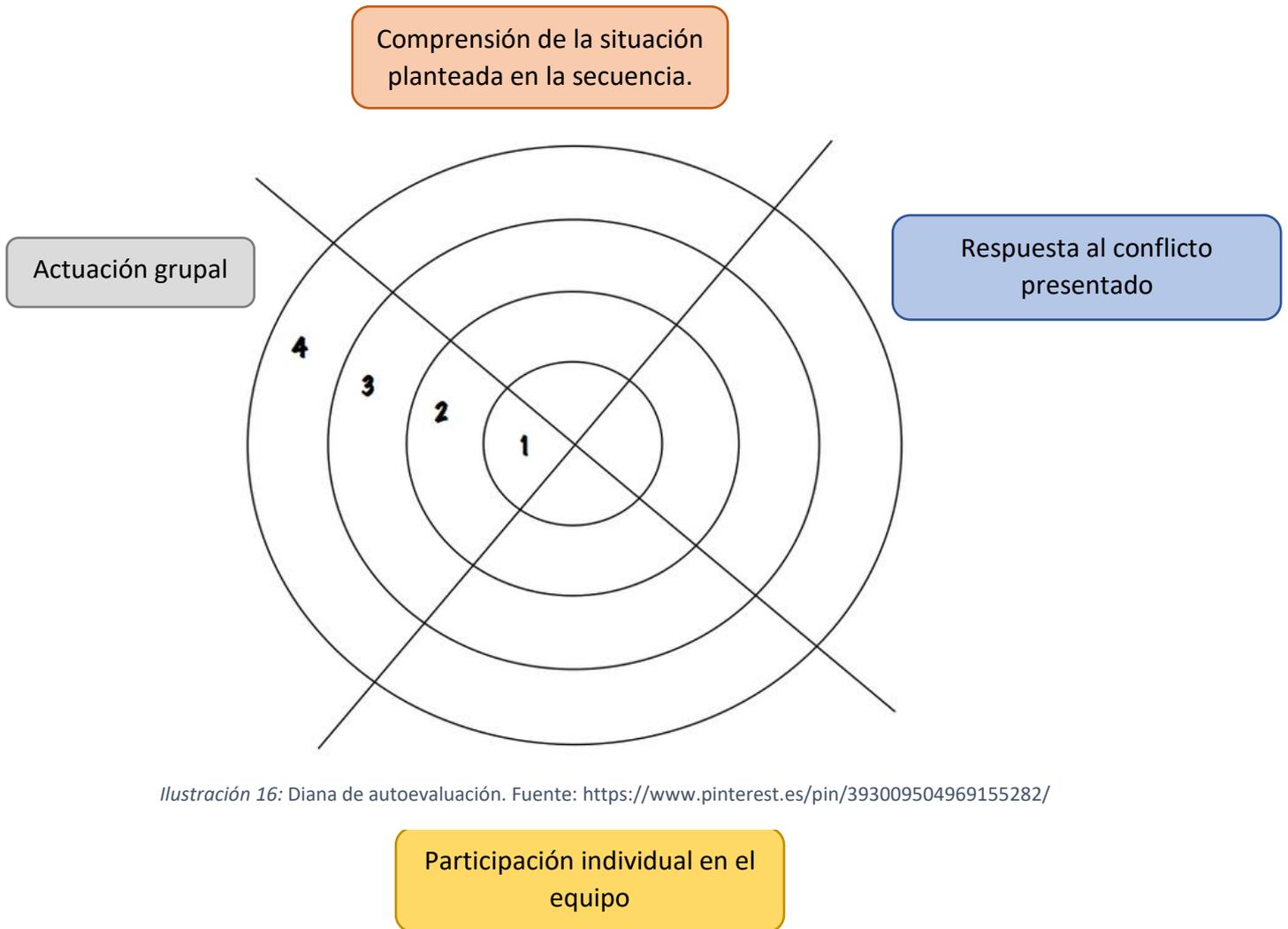


Ilustración 16: Diana de autoevaluación. Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/393009504969155282/>

SESIÓN 2: EL MONSTRUO DE COLORES

1. Cuento El monstruo de colores



Ilustración 17: Portada El monstruo de colores. Fuente: <https://www.amazon.es/Editorial-Flamboyant-Cartone-Monstruo-revisada/dp/8494681516>

2. Guion de preguntas sobre El monstruo de colores

Preguntas de comprensión

- ¿Quién es el protagonista de esta historia?
- ¿Qué le ha pasado al monstruo?
- ¿Quién le ha ayudado?, ¿cómo lo ha hecho?
- ¿Ha conseguido solucionar su problema?

Preguntas de reflexión

- ¿Qué te parece la solución que ha seguido el monstruo?, ¿cómo le hubieras ayudado tú?
- ¿Alguna vez te has visto en la misma situación que el monstruo de colores?, ¿qué has hecho para solucionarla?
- ¿Qué haces normalmente cuando estás triste?, ¿y cuándo estás enfadado?

3. Carta de El monstruo de colores

Queridos amigos de 1º de Primaria:

Como acabáis de comprobar, soy un desastre con esto de las emociones. Necesito vuestra ayuda.

Esta tarde, al llegar a casa después del colegio, he descubierto algo extraño en los botes donde guardo las emociones. El azul, que utilizo para conservar la tristeza, no estaba en su sitio. Además, toda la casa se ha teñido de este color: las estanterías, los armarios, los sofás... ¡todo! La tristeza se ha escapado.

Me he puesto a buscarlo por todas las habitaciones, pero, a medida que iba pasando de una a otra, me han ido entrando cada vez más ganas de llorar y de acurrucarme en el sofá. Todo mi cuerpo se ha ido volviendo de color azul: primero mis pies, luego mis piernas... No he podido seguir buscando.

¿Qué puedo hacer?, ¿podéis ayudarme a devolver la tristeza a su lugar?

¡Confío en vosotros!

El monstruo de colores

4. Canciones alegre para animar al monstruo de colores

- Madre tierra – Chayanne (<https://youtu.be/VkuRIZ7QyDM>)
- Cuando me siento bien – Efecto pasillo (<https://youtu.be/hvaqFn5dvhU>)
- Color esperanza – Diego Torres (<https://youtu.be/Nb1VOQRs-Vs>)

SESIÓN 3: PENSAMIENTOS DESAGRADABLES... ¡FUERA!

1. Bola de cristal con nieve



Ilustración 18: Bola de cristal con nieve. Fuente: https://www.freepik.es/vector-gratis/bola-nieve-cristal-realista_327943.htm

2. Guion de preguntas sobre la experiencia en la sesión

- ¿Cómo te sientes ahora mismo?, ¿estás relajado?
- ¿Te has distraído con facilidad durante la sesión?, ¿por qué?
- ¿Cuál ha sido la actividad que más calma te ha transmitido?, ¿y la que menos?
- ¿Crees que has podido dejar el globo rojo fuera de tu cabeza?
- ¿Qué has aprendido en esta sesión?, ¿crees que ha sido útil para ti?
- ¿En qué momentos podrías poner en práctica lo que hemos realizado en la sesión?
- ¿Qué otras formas se te ocurren para llegar a la calma?
- ¿Recomendarías a tus amigos o familiares seguir estos pasos?
- ¿Te gustaría poder utilizar estas técnicas en clase?

SESIÓN 4: NUESTRO RINCÓN DE LA CALMA

1. Rincones de la calma



Ilustración 19: Rincón de la calma. Fuente: <http://unidadfocus.com/el-rincon-de-la-calma/>



Ilustración 20: Rincón de la calma en el aula. Fuente: <https://www.pinterest.com.mx/pin/26036504083771475/>

2. Botellas sensoriales



Ilustración 21: Botellas de la calma. Fuente: <https://www.etapainfantil.com/botellas-sensoriales>

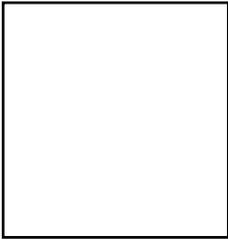
BLOQUE 3: EMPATÍA

SESIÓN 1: EL SEÑOR INDIFERENTE

1. Corto: El señor indiferente

Corto de animación dirigido y producido por Feiz (2018).

2. Ficha de registro de personajes

NUESTRO PERSONAJE	
Nombre: _____	
Lugar donde aparece: _____	
¿Qué le ocurre?	_____
¿Por qué le ocurre?	_____ _____
¿Cómo se siente entonces?	_____

SESIÓN 2: FOTOGRAFÍAS CON HISTORIA

No se necesita ningún material adicional.

SESIÓN 3: DETECTIVES EMPÁTICOS

1. Mapa incompleto

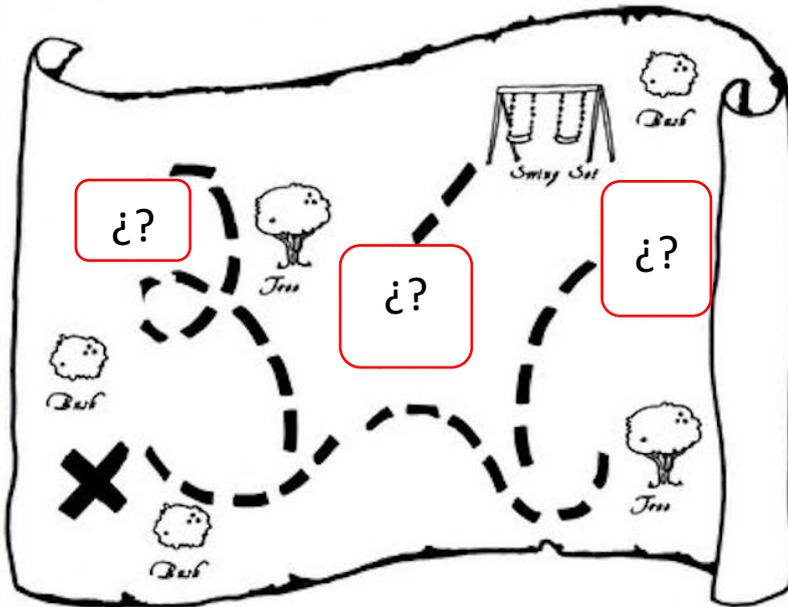
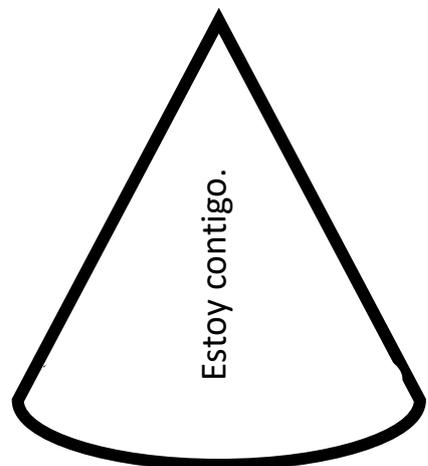
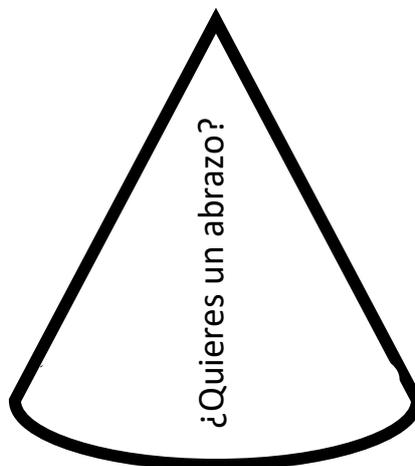
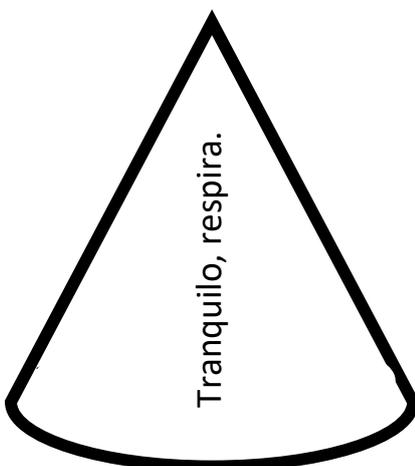
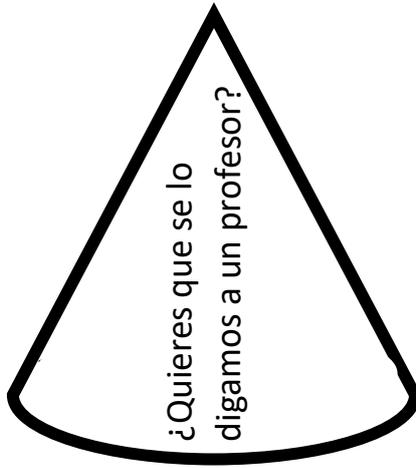
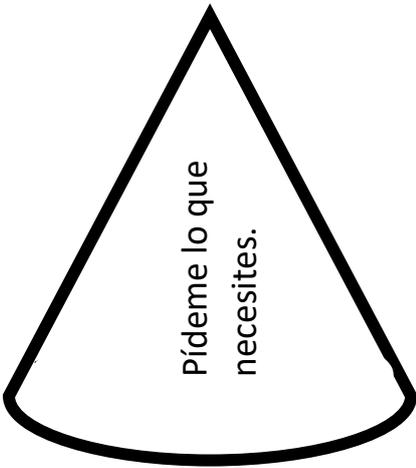
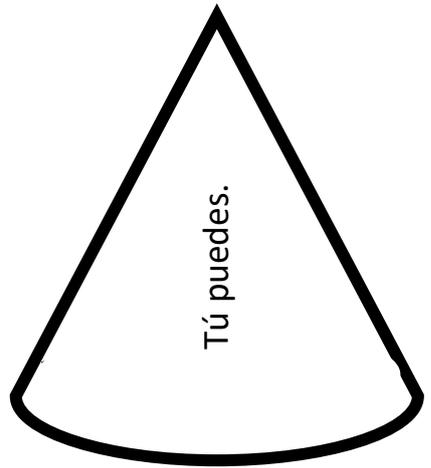
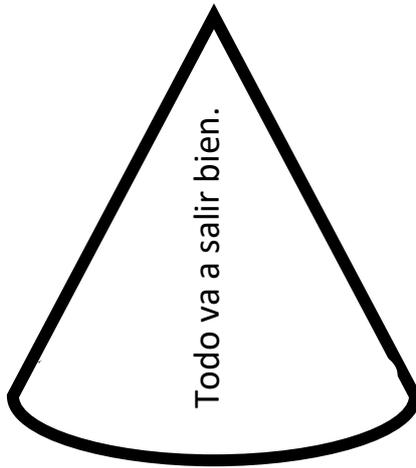
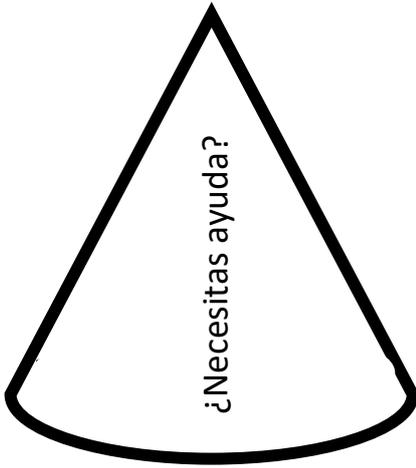


Ilustración 22: Mapa incompleto. Fuente: <https://www.mapainteractivo.net/fotos/mapa-del-tesoro.html>

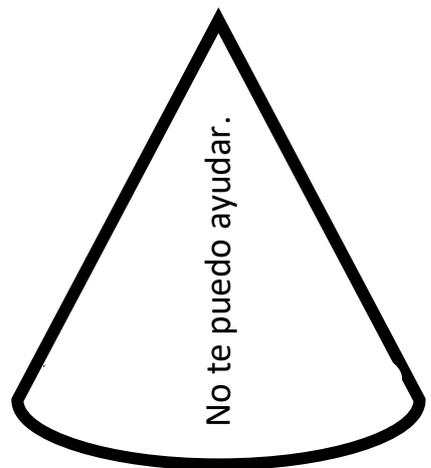
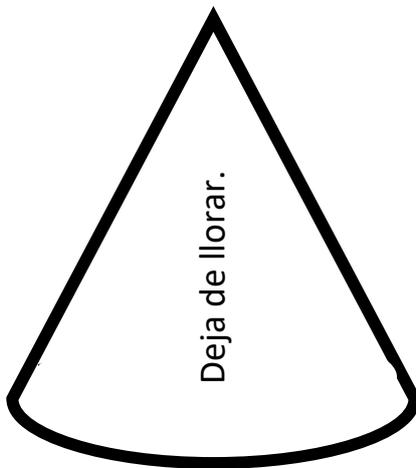
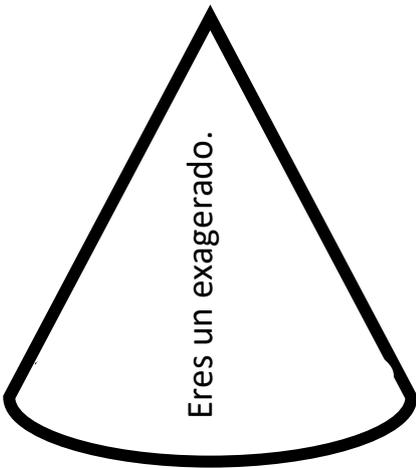
2. Gajos de la ruleta

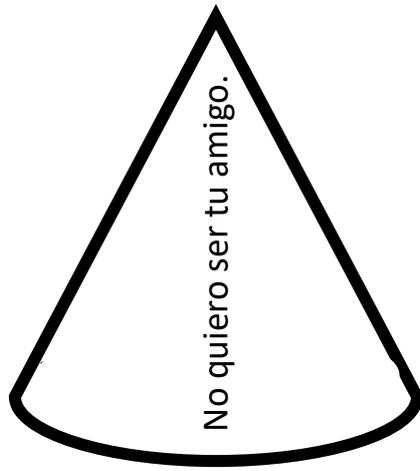
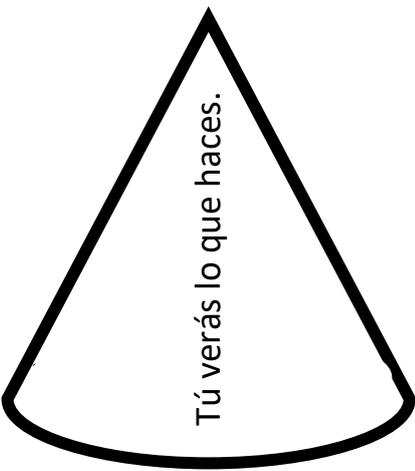
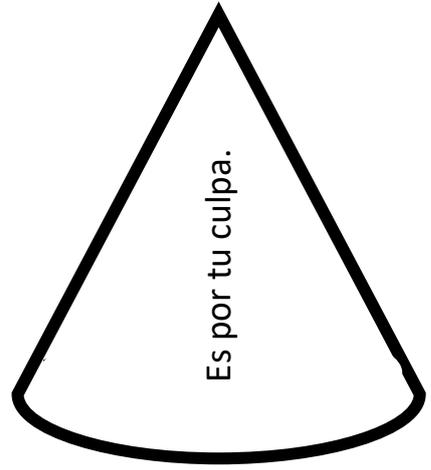
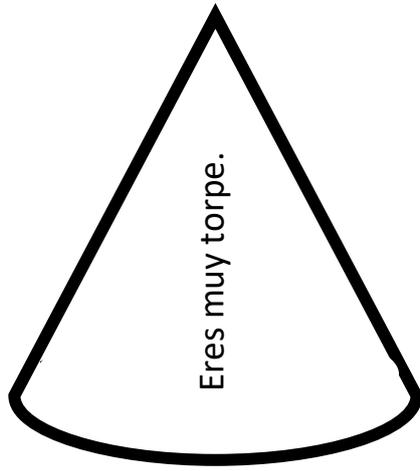
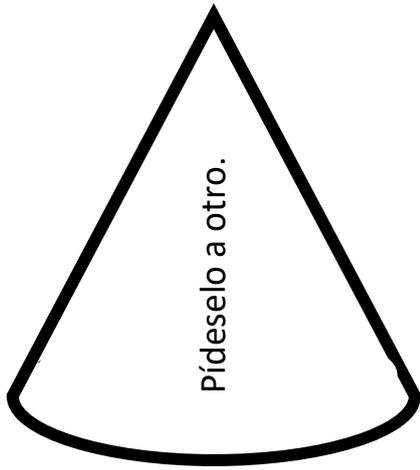
- Mensajes de ánimo:



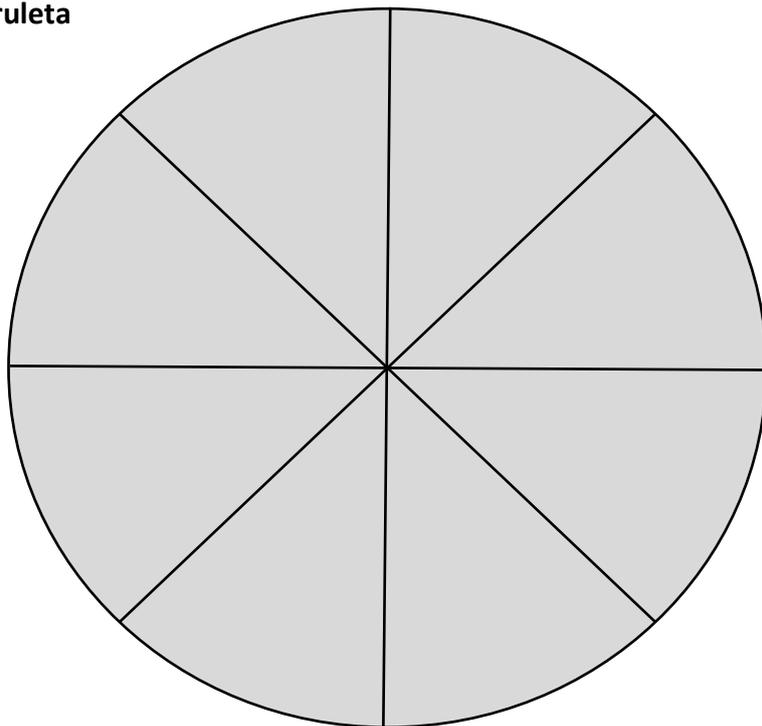


- Mensajes de desánimo:





3. Base de la ruleta



SESIÓN 4: CONECTADOS

1. Canciones relajantes

- Imagine (John Lennon) – Jorge Alvarado (<https://youtu.be/liKX1OwAGLw>)
- Hallelujah (Instrumental) – Leonard Cohen (<https://youtu.be/83SWE5lpCf0>)
- Nuvole Bianche – Ludovico Einaudi (<https://youtu.be/O-HsW142T5g>)

BLOQUE 4: HABILIDADES SOCIALES

SESIÓN 1: CINEFÓRUM: UP

1. Cartel película Up



Ilustración 23: Cartel película Up. Fuente: <https://www.filmaffinity.com/es/film777460.html>

2. Guion de preguntas sobre la película Up

PELÍCULA UP

- ¿Quiénes han sido los protagonistas de la película?, ¿y los personajes secundarios?
- ¿Con qué personaje te has sentido más identificado?
- ¿Cuál era la actitud del sr. Fredricksen al principio de la película respecto a Carl?, ¿cómo ha ido cambiando?
- ¿Crees que los personajes han hecho un buen trabajo en equipo para llegar a las cataratas Paraíso?
- ¿Por qué han conseguido llegar hasta ellas?
- ¿Qué actitudes crees que son necesarias para trabajar en equipo?, ¿cuáles crees que lo dificultan?
- ¿Has trabajado alguna vez en equipo para lograr un fin?
- ¿Piensas que es mejor trabajar solo o con más gente?, ¿por qué?
- ¿Qué has aprendido de la película?

SESIÓN 2: EXPLORADORES INTRÉPIDOS

1. Guía de ruta

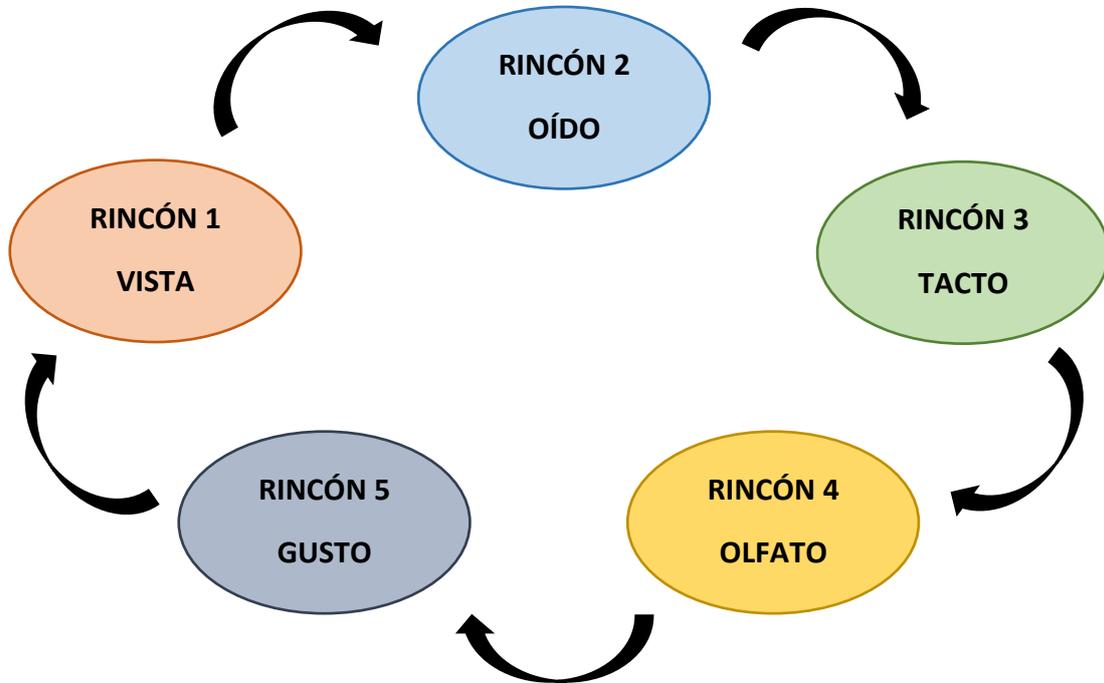


Ilustración 24: Distribución de rincones. Fuente: Elaboración propia

2. Insignias de explorador intrépido



Ilustración 25: Insignias de exploradores intrépidos. Fuente: Elaboración propia

3. Carteles para el rincón 5

DULCE

SALADO

AMARGO

ÁCIDO

4. Guion de preguntas finales

- ¿Habéis conseguido superar los cinco rincones?, ¿tenéis todas las insignias?
- ¿Cuál ha sido el rincón más complicado?, ¿y el más fácil?
- ¿Os ha gustado la experiencia?
- ¿Qué tal habéis trabajado con vuestro compañero?
- ¿Habéis tenido algún problema en la comunicación con vuestra pareja?
- ¿En qué aspecto pensáis que podríais mejorar?
- ¿Cuál ha sido vuestro punto fuerte?
- ¿Sois ya exploradores intrépidos?

SESIÓN 3: EL COMPAÑERO INFILTRADO

1. Guion de preguntas para la reflexión final

EL COMPAÑERO INFILTRADO

- ¿Cómo te has sentido a lo largo de la sesión?
- ¿Te ha resultado fácil reconocer a tus compañeros?
- ¿Ha sido más sencillo reconocerlos por el tacto o por la voz?, ¿por qué?
- ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad con los ojos vendados?
- ¿Crees que podrías vivir todos los días sin usar la vista?
- ¿Te has sentido incluido en el grupo durante la actividad?
- ¿Qué has sentido al equivocarte de compañero?
- ¿Qué has sentido cuando no te han reconocido tus compañeros?

SESIÓN 4: PRÓXIMO DESTINO: CATARATAS PARAÍSO

1. Cataratas Paraíso



Ilustración 26: Cataratas Paraíso. Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/336221928422288465/>

2. Carta de felicitación

Queridos amigos de 1º de Primaria:

¡Muchas felicidades! Habéis conseguido todos los materiales necesarios para viajar a las cataratas Paraíso. Estoy impresionado, gracias a vuestro trabajo en equipo y cooperación ahora tenéis todo listo para el gran momento.

A lo largo de estos meses habéis ido superando numerosas pruebas para llegar hasta donde estáis hoy. Es todo un honor para mí nombraros a todos vosotros súper exploradores intrépidos. ¡Bienvenidos al club!

Vuestro compañero,

Russell