



Universidad Europea de Valencia
Facultad de Ciencias Sociales

Máster Universitario en Psicopedagogía

Propuesta de intervención:

La inteligencia emocional en las aulas

Trabajo Fin de Máster presentado por:	Lorena Tais Medina Esteve
Modalidad de trabajo:	Propuesta de intervención
Director:	María Carmen Jiménez Real
Fecha:	Octubre de 2023

Índice:

1.- Introducción.....	7
1.1.- Objetivos TFM.....	9
2.- Marco.....	10
2.1 Teórico.....	10
2.2 Legal.....	18
3.- Desarrollo de la intervención.....	21
3.1.- Objetivos.....	21
3.1.1.- Objetivos generales.....	25
3.1.2.- Objetivos específicos.....	25
3.2.- Metodología.....	26
3.3.- Contextualización y destinatarios.....	27
3.4.- Cronograma.....	28
3.5.- Actividades.....	30
3.6.- Propuestas a realizar con familia.....	45
3.7.- Evaluación.....	50
4.- Conclusiones.....	50
5.- Limitaciones del trabajo.....	53
6.- Futuras líneas de intervención.....	54
7.- Referencias.....	56
8.- Anexos.....	59

Índice de figuras

Figura 1.- Ilustración del GROP competencias a trabajar en el aula.....	14
Figura 2. – Imagen personalizada por los Científicos de la UPM y EFE	21

Índice de tablas

Tabla 1.- Emociones básicas.....	12
Tabla 2.- Cronograma.....	28
Tabla 3.- Actividad 1.....	30
Tabla 4.- Actividad 2.....	31
Tabla 5.- Actividad 3.....	32
Tabla 6.- Actividad 4.....	33
Tabla 7.- Actividad 5.....	34
Tabla 8.- Actividad 6.....	35
Tabla 9.- Actividad 7.....	36
Tabla 10.- Actividad 8.....	37
Tabla 11.- Actividad 9.....	38
Tabla 12.- Actividad 10.....	39
Tabla 13.- Actividad 11.....	40
Tabla 14.- Actividad 12.....	41
Tabla 15.- Actividad 13.....	42
Tabla 16.- Actividad 14.....	43
Tabla 17.- Actividad 15.....	44
Tabla 18.- Actividad 1 familias.....	45
Tabla 19.- Actividad 2 familias.....	46
Tabla 20.- Actividad 3 familias.....	47
Tabla 21.- Actividad 4 familias.....	48
Tabla 22.- Actividad 5 familias.....	49

Resumen: En la última década, hemos sido testigos de una transformación gradual pero significativa en el sistema educativo. Cada vez más, se está reconociendo la importancia de la educación emocional y esta, ha comenzado a encontrar su lugar en las aulas y en las nuevas metodologías pedagógicas. Las investigaciones recientes son claras en cuanto a la necesidad de otorgar un mayor énfasis al desarrollo emocional de los niños/as en el entorno educativo. La demanda de programas, intervenciones y recursos que promuevan la competencia emocional entre los alumnos/as es cada vez más evidente, y abarca no solo el ámbito educativo, sino también el social y el familiar. La importancia de fortalecer y trabajar en el desarrollo emocional durante los primeros años de vida se ha consolidado como un consenso fundamental. Las emociones y, sobre todo, la habilidad para gestionarlas adecuadamente, se perfilan como pilares esenciales para el bienestar a lo largo de toda la vida. Este reconocimiento de la relevancia de las emociones es el motor detrás de la propuesta de intervención presentada en este trabajo. La propuesta de intervención que se desarrolla en este trabajo tiene como objetivo primordial el cultivo de la inteligencia emocional. Se trata de una serie de actividades diseñadas para no solo enriquecer la competencia emocional de los niños/as, sino también para proporcionar valiosas herramientas y recursos tanto a los propios niños/as como a sus familiares y maestros. El enfoque está específicamente dirigido a los estudiantes de educación primaria, y se fundamenta en una metodología constructivista, donde el niño/a es el protagonista activo en la construcción de su aprendizaje, mientras que el maestro cumple el rol de un guía comprensivo y atento durante todo el proceso.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Metodología constructivista, Educación primaria y Habilidades emocionales.

Abstract: In the last decade, we have witnessed a gradual but significant transformation in the education system. Increasingly, the importance of emotional education is being recognized and this has begun to find its place in the classroom and in new pedagogical methodologies. Recent research is clear on the need to place greater emphasis on children's emotional development in the educational environment. The demand for programs, interventions and resources that promote emotional competence among students is increasingly evident, and covers not only the educational field, but also the social and family sphere. The importance of strengthening and working on emotional development during the first years of life has been consolidated as a fundamental consensus. Emotions and, above all, the ability to manage them properly, are emerging as essential pillars for well-being throughout life. This recognition of the relevance of emotions is the driving force behind the intervention proposal presented in this paper. The intervention proposal that is developed in this work has as its primary objective the cultivation of emotional intelligence. It is a series of activities designed not only to enrich the emotional competence of children, but also to provide valuable tools and resources to both the children themselves and their families and teachers. The approach is specifically aimed at primary school students, and is based on a constructivist methodology, where the child is the active protagonist in the construction of their learning, while the teacher fulfills the role of a comprehensive and attentive guide throughout the process.

Keywords: Emotional intelligence, constructivist methodology, primary education and emotional skills.

1. Introducción

Para poder situarnos, vamos a comenzar haciendo una pequeña definición de lo que es la Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones.

Las emociones son algo intrínseco al ser humano y que están presentes en todos y cada uno de nuestros actos, comportamientos, reacciones a lo largo del día. La manera en que nos adaptamos al medio y como socializamos está altamente influenciado por nuestras emociones y cómo las gestionamos.

Siempre se le ha dado prioridad a la importancia de CI y de su relación con el éxito personal y profesional de la persona con un coeficiente intelectual alto, sin embargo, este concepto se aleja y no refleja del todo la realidad. De hecho, hace unas décadas se ha comenzado a investigar acerca de la importancia que tienen ciertas capacidades y habilidades que están más relacionadas con la gestión emocional que con el desarrollo de la inteligencia a la hora de alcanzar ciertas metas en la vida. Prueba de ello es que se empezó a dar más importancia a algunas teorías de la inteligencia que intentaban comprenderla desde otras perspectivas, como la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, la teoría de Raymond Cattell que explicaba las diferencias entre Inteligencia fluida y cristalizada, o la Inteligencia Emocional, concepto desarrollado por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer y que popularizó Daniel Goleman y de las que hablaremos más profundamente a lo largo de este trabajo.

La gestión de las emociones no es una tarea fácil, por ello, trabajar la inteligencia emocional desde edades tempranas es muy beneficioso. Que un niño o niña tenga una buena inteligencia emocional siempre será muy positivo; le ayudará a gestionar mejor los retos que se le presenten en el día a día y en sus relaciones sociales. La capacidad de comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la

motivación, la confianza en uno mismo y los demás, el buen liderazgo, la autoestima y el autoconcepto, también deben ser trabajados en el aula para dotar a los alumnos/as de una formación íntegra y de autoconocimiento.

Otro de los factores muy importantes de la IE es el desarrollo de la empatía. Y, centrándonos un poco en las etapas escolares, uno de los grandes beneficios y ventajas del desarrollo de la empatía, es que los niveles de bullying se ven reducidos en las escuelas y en los colegios.

Además, no es algo automático, es decir, es un proceso, la IE se desarrolla y se aprende poco a poco a través de las experiencias que se empiezan a vivir y a experimentar en casa, en el colegio y los adultos (padres, madres, educadores...)

En todo este proceso de cambio la figura del docente ha cambiado; ha pasado de ser el protagonista en este proceso de enseñanza-aprendizaje a ser un acompañante y un guía para los niños/as. Es vital que sea el docente quien guíe y dote de todos los recursos que éstos necesiten en el proceso.

Por todo ello, en las siguientes páginas, partiendo de un marco teórico que apoye mi teoría sobre la importancia del trabajo y el desarrollo de la inteligencia emocional desde edades muy tempranas hasta la edad adulta, se va a desarrollar y plantear una propuesta de intervención en un centro escolar, e irá destinado a niños y niñas de primaria. Esta intervención tiene la intención de dotar, tanto a maestros/as como a los niños/as; de estrategias y recursos para desarrollar su inteligencia emocional y su manera de afrontar situaciones. Tendrá una duración aproximada de un mes; trabajando con los niños y niñas la IE a través de un proyecto que constará de diferentes actividades que estarán distribuidas a lo largo del de mayo. Además, en la intervención se proponen cinco actividades que los alumnos/as pueden realizar en casa con las familias.

1.1.- Objetivos TFM

Como estudiante de Psicopedagogía en el proceso de realizar mi Trabajo de Fin de Máster, he definido una serie de objetivos que guiarán mi investigación y contribuirán a mi formación académica en este campo. Los objetivos específicos son los siguientes:

- Profundizar en el conocimiento: mi primer objetivo es profundizar en mi comprensión de la Psicopedagogía, explorando las teorías, enfoques y prácticas que son relevantes en el campo. Esto me permitirá fortalecer mi base de conocimientos y adquirir una visión más completa.
- Investigar una cuestión relevante: planteando y abordando una pregunta o problema relevante en el ámbito de la Psicopedagogía. Esta investigación me brindará la oportunidad de aplicar los conceptos y las habilidades que he adquirido a lo largo de mi máster en un contexto práctico.
- Contribuir al cuerpo de conocimientos: Como estudiante, aspiro a hacer una contribución significativa al cuerpo de conocimientos en Psicopedagogía. Espero lograrlo a través de la realización de una investigación original que aporte nuevas perspectivas, datos y recomendaciones prácticas al campo.
- Desarrollar habilidades de investigación: un objetivo importante es el desarrollo de habilidades de investigación, incluyendo la capacidad de diseñar un estudio, recopilar datos de manera efectiva y analizar los resultados de manera crítica. Estas habilidades son esenciales para mi crecimiento académico y profesional.
- Comunicar resultados de manera efectiva: mejorando así mis habilidades de comunicación escrita y oral, lo que me permitirá presentar mis hallazgos y conclusiones de manera clara y persuasiva. La comunicación

efectiva es esencial para compartir mi investigación con la comunidad académica y profesional.

- Generar recomendaciones prácticas: Como estudiante de Psicopedagogía, mi objetivo es no solo identificar problemas, sino también ofrecer recomendaciones prácticas basadas en la evidencia que puedan ser aplicadas en entornos educativos y terapéuticos reales.
- Fomentar el aprendizaje continuo: A lo largo de este proceso, tengo la intención de fomentar mi propio aprendizaje continuo y mi capacidad para evaluar de manera crítica la literatura, las teorías y las prácticas en Psicopedagogía. Esto fortalecerá mi capacidad de toma de decisiones fundamentadas.

A medida que progrese en mi TFM, trabajaré para lograr estos objetivos y promover un mayor entendimiento en el campo de la Psicopedagogía.

2.- Marco

2.1.- Marco teórico

En el mundo humano, las emociones son una parte intrínseca de nuestra experiencia. Ellas tejen la compleja red de respuestas psicológicas y fisiológicas que nos conectan con nuestro entorno, permitiéndonos entender, procesar y adaptarnos a las variadas situaciones que enfrentamos. ¿Pero qué son realmente las emociones? Podemos considerarlas como estados internos que nos impulsan a reaccionar de manera específica ante los estímulos y eventos que enfrentamos en nuestro día a día.

Una característica fundamental de las emociones es su naturaleza súbita y pasajera. Nos asaltan, a veces de manera impredecible, y nos guían hacia acciones y decisiones particulares. En este sentido, podemos pensar en las emociones como un sistema de alerta que nos avisa acerca de la importancia de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor. Desde una perspectiva evolutiva,

esta función adaptativa de las emociones ha sido crucial para nuestra supervivencia y éxito como especie.

El proceso de formación de emociones es un fenómeno fascinante. Nuestras respuestas emocionales son producto de la información que recibimos a través de nuestra interacción con el ambiente. Cada interacción, cada estímulo, cada experiencia, es filtrada por nuestros sentidos y procesada por nuestra mente, dando lugar a la aparición de una emoción particular. La naturaleza de la emoción, su intensidad y duración, depende en gran medida de cómo interpretamos esta información y cómo impacta en nuestro bienestar.

Precisamente, esta variabilidad en la experiencia emocional ha sido objeto de estudio por parte de numerosos investigadores en el campo de la psicología y la sociología. Uno de los enfoques más influyentes en la identificación de las emociones universales es el trabajo pionero de Ekman y Friesen (1971), quienes sostienen que existen seis emociones básicas que son reconocidas y expresadas en todas las culturas humanas. Estas emociones fundamentales son el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, el asco y la sorpresa. A través de investigaciones transculturales, Ekman y Friesen demostraron que estas emociones se manifiestan de manera similar en distintos contextos culturales, sugiriendo que estas respuestas emocionales tienen una base biológica y universal en la experiencia humana.

Esta noción de emociones básicas y universales es crucial para comprender cómo las emociones desempeñan un papel vital en nuestra vida cotidiana y en nuestro bienestar general. A lo largo de este recorrido teórico, exploraremos en detalle las implicaciones de estas emociones básicas, su influencia en la toma de decisiones, su papel en las interacciones sociales y su importancia en contextos educativos. Además, consideraremos cómo la educación emocional puede ser una herramienta esencial para cultivar la comprensión y el manejo adecuado de estas emociones, preparando a las generaciones futuras para

enfrentar los desafíos emocionales que se presentan en un mundo cada vez más interconectado y cambiante.

Emoción	Situación que la provoca	Qué nos provoca
Alegría	Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.	Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	Tendemos hacia la protección.
Asco	Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.	Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
Tristeza	Pena, soledad, pesimismo.	Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.	Nos induce hacia la destrucción.

Tabla 1.- Emociones básicas. Fuente: Guerri Marta (2023)

Las emociones, lejos de ser solo experiencias subjetivas, representan procesos complejos. Además de la sensación que las acompaña, las emociones traen consigo cambios corporales internos, se expresan en conductas externas y están vinculadas a procesos cognitivos que influyen en nuestra percepción y toma de decisiones.

La dimensión fisiológica es una de las facetas más evidentes de las emociones. Cuando experimentamos una emoción, nuestro cuerpo responde en forma de cambios en la actividad de nuestro sistema nervioso, alteraciones en la liberación de hormonas y variaciones en la frecuencia cardíaca y la tensión muscular. Estos cambios fisiológicos, aunque a menudo sutiles, son fundamentales para el

proceso emocional y pueden desempeñar un papel crucial en cómo experimentamos y manifestamos las emociones.

La dimensión expresiva-motora, por otro lado, se manifiesta a través de nuestras conductas externas. Los gestos, las expresiones faciales, la postura corporal y otros comportamientos visibles son manifestaciones evidentes de nuestras emociones. Piensa en cómo una sonrisa puede indicar alegría o cómo una expresión facial tensa puede reflejar ira o incomodidad. Estas manifestaciones externas de las emociones no solo nos permiten comunicar lo que sentimos a los demás, sino que también pueden influir en la percepción que los demás tienen de nosotros y en nuestras propias interacciones sociales.

La dimensión cognitiva es igualmente fundamental. Las emociones están estrechamente ligadas a nuestros procesos de pensamiento y percepción. Afectan cómo interpretamos la información que recibimos, cómo evaluamos situaciones y cómo tomamos decisiones. Nuestros estados emocionales pueden influir en nuestra memoria, atención y juicio, lo que a su vez puede tener un impacto significativo en nuestras acciones y elecciones.

En el contexto cerebral, la gestión de la conciencia emocional y el comportamiento humano está a cargo principalmente del sistema límbico y la corteza prefrontal. El sistema límbico, que incluye estructuras como el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo, desempeña un papel crucial en la regulación de las emociones, la memoria emocional y la respuesta al estrés. Por su parte, la corteza prefrontal, especialmente el córtex orbitofrontal, está involucrada en la evaluación de recompensas, la toma de decisiones y la regulación de las respuestas emocionales.

Estas áreas cerebrales se interconectan y colaboran para cumplir con las dos grandes prioridades del cerebro humano: garantizar la supervivencia y la adaptación al entorno. Las emociones son instrumentos esenciales en ambos aspectos. La primera prioridad, la supervivencia, implica que el cerebro debe estar alerta a las amenazas y oportunidades que pueden surgir en nuestro

entorno. Las emociones, a través de sus respuestas rápidas y en ocasiones intensas, nos ayudan a identificar peligros potenciales y a tomar medidas para protegernos. La segunda prioridad, la adaptación, se refiere a nuestra capacidad de enfrentar cambios y desafíos en el entorno. Las emociones nos ayudan a evaluar las situaciones, aprender de las experiencias y ajustar nuestro comportamiento para enfrentar de manera más efectiva las demandas cambiantes de nuestro mundo.

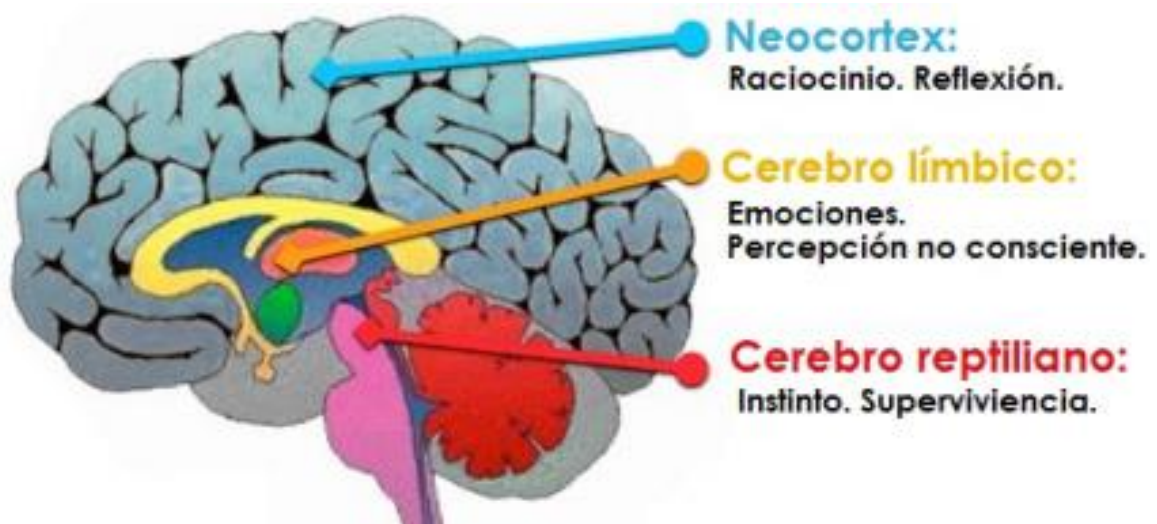


Figura 1.- Científicos de la UPM y EFE han personalizado esta imagen para explicar la Inteligencia Emocional.

Los procesos que se dan en el sistema límbico y dan lugar a las emociones ocurren cuando recibimos estímulos, al recibirlos los captamos y reaccionamos.

El proceso se daría de la siguiente manera:

- Recibimos el estímulo.
- Entra por el ojo (nervio óptico)
- Llega a la retina (donde se codifica)

- Viaja hasta el Tálamo.
- Se analiza en el neocortex.
- Se busca la respuesta adecuada. Si la respuesta es emocional, la señal irá directamente a la amígdala y así, activar los centros emocionales.

Una vez sabemos qué es la emoción, sus diferentes tipos y dónde se origina, vamos a hablar de la cómo se ha ido estudiando y trabajando la Inteligencia Emocional por diferentes autores desde hace unas décadas.

La inteligencia emocional desde el modelo de Goleman

En 1995 Goleman cambió la visión que se tenía acerca de la Inteligencia emocional. Fue él quien popularizó este concepto. Para Goleman la Inteligencia Emocional se puede definir como:

- Conocer las propias emociones: “Conócete a ti mismo” para Goleman, una de las partes más importante de la IE. Una parte imprescindible de su teoría era que el individuo entienda qué es lo que está sintiendo y por qué lo está experimentando, es decir, alguien emocionalmente inteligente tiene el autoconocimiento muy desarrollado.
- Manejo de las emociones: postulaba porque una vez el individuo conoce sus emociones, ya es capaz de dominarlas. Y de esta manera, cuando uno es capaz de manejar sus emociones siempre emitirá respuestas mucho más adecuadas a cada una de las situaciones que se le presenten en su día a día; escuela, hogar, empresa...Controlar emociones como la ira o la irritabilidad son clave para entablar relaciones interpersonales sanas.
- Automotivación: para Goleman emoción y motivación están íntimamente relacionadas, toda emoción impulsa a una acción.

- Reconocimiento de las emociones de los demás: el autor cree que al igual que es imprescindible el reconocimiento de las propias emociones es muy importante identificar y conectar con las emociones de los demás. La empatía es la base del altruismo; ya que de esta manera podemos ponernos en la piel del otro, sus realidades, problemáticas...aspectos clave dentro de la convivencia y las relaciones sociales.
- Establecer relaciones: para poder establecer relaciones sociales, familiares, laborales o en pareja adecuadas es necesario un buen desarrollo de las habilidades sociales, además, según dice Goleman, son la base del liderazgo, popularidad social y la eficiencia intrapersonal. Este modelo deja el mensaje de la importancia de la lectura interna, como un camino para desarrollar habilidades prácticas, alcanzar objetivos y desarrollar inteligencias como la intrapersonal, planteada por Gardner (1987).

Por lo tanto, la teoría de Goleman nos dice que hablar de inteligencia emocional es entender que es una sola forma de inteligencia, que se manifiesta a través de nuestra conducta y que puede ser regulada por los procesos cognitivos básicos y superiores.

La inteligencia emocional desde el modelo de Bar-On

En la teoría de Bar-On (1997), o también llamado modelo de la inteligencia emocional y social se define la inteligencia emocional como un conjunto de conocimientos y habilidades que están dentro del ámbito social y de las emociones. Según Bar-On estas habilidades y conocimientos son cruciales en la capacidad para enfrentarse de manera efectiva a las demandas del medio. Algunas de las habilidades son la autoconciencia, la comprensión, el control y expresión de las emociones. Este modelo esta compuesto por cinco componentes:

- El componente intrapersonal: la capacidad de conocerse a uno mismo, de realizar una lectura interna; el autoconocimiento.
- El componente interpersonal: capacidad de entender al otro y las relaciones que establecemos con este.
- El componente del manejo del estrés: tiene que ver con la competencia de saber cómo manejar una situación problemática o que genera algún tipo de presión.
- El componente de estado de ánimo: saber autoregularse y adaptarse de la manera más adecuada a diferentes situaciones.
- El componente de adaptabilidad y ajuste: este componente y el anterior están bastante relacionados. Habilidad para adaptarse y ajustar las emociones.

Bar-On a parte de organizar las habilidades en cinco componentes; propone dos grupos fundamentales de habilidades básicas imprescindibles para una Inteligencia Emocional. Las habilidades que pertenecen a este primer grupo son: la autoevaluación, la autoconciencia emocional, asertividad, la empatía, las relaciones sociales, el afrontamiento de presiones, el control de impulsos, el examen de realidad, la flexibilidad y la solución de problemas. Al segundo grupo lo denomina las capacidades facilitadoras: optimismo, la autorrealización, la alegría, la independencia emocional y la responsabilidad social. En el segundo grupo se encuentran las habilidades más complejas a nivel social e intrapersonal, siendo estas dependientes de las habilidades básicas; sin las habilidades básicas no podrían existir las capacidades facilitadoras.

El concepto de inteligencia emocional según Salovey & Mayer (1997)

El modelo propuesto por Mayer & Salovey(1997) denominado el modelo de las habilidades se basa en la idea de que la inteligencia emocional se manifiesta en las personas a través de cuatro destrezas.

- Percepción de emociones propias y de otras personas: tener la capacidad de identificar las emociones personales en las diferentes situaciones sociales y, no solo las propias, si no saber reconocer y comprender las de los otros, entra dentro de las habilidades que caracterizan la Inteligencia Emocional.
- Uso de emociones para la facilitación del pensamiento: ser capaces de identificar las emociones con anterioridad facilita la capacidad para generar pensamientos, es decir tomar decisiones. Hay personas que ante situaciones difíciles se bloquean y no saben qué pensar y cómo actuar; si estas emociones y sentimientos los hemos identificado antes; será más fácil actuar y resolver la situación.
- Comprensión emocional: entender las emociones, no solo identificarlas; las emociones tienen un lenguaje, unas señales que son transmitidas por ellas mismas. Charles Darwin pone de manifiesto la tesis de la expresión emocional como un mecanismo de supervivencia de los animales y los seres humanos.
- Gestión emocional: esta habilidad hace referencia a la capacidad para identificar las emociones negativas y gestionarlas de manera correcta; potenciando así las positivas. Según Salovey & Mayer estas emociones positivas guardan relación con la consecución de objetivos en el ámbito académico.

2.2.- Marco legal

Siguiendo una secuencia temporal, el primer marco legal que vamos a analizar, en referencia al territorio español, es la Ley General de Educación (LGE) de 1970. Esta ley precedió a la Constitución y, por lo tanto, se enmarca en el período franquista, sin abordar ni considerar esta perspectiva. Sin embargo, es relevante mencionarla debido a que en su artículo 18.1 se establece que "los enfoques pedagógicos en la Educación General Básica deben promover la originalidad y

la creatividad de los estudiantes, así como el desarrollo de habilidades y hábitos colaborativos"; palabras que estimulan los primeros pasos hacia una educación basada en las emociones mediante conceptos abstractos como la inventiva y la imaginación. Esto abría la puerta a posibles enfoques pedagógicos innovadores, aunque con ciertos límites.

Posteriormente, en el contexto de un sistema democrático, llega la Constitución de 1978 con la Ley Orgánica de Estatutos de Centros Escolares (LOECE) de 1980, que nunca entró en vigor y no realizó modificaciones significativas en relación a la educación emocional. Sin embargo, cinco años más tarde, en 1985, bajo la administración del PSOE, se promulga una nueva Ley Orgánica del Derecho a la Educación (LODE), que incorpora términos más abstractos como el respeto, la tolerancia y la libertad individual. Esto marcó un punto de partida para abordar de manera más formal la educación emocional en las aulas. Es importante destacar que, aunque la educación emocional no estaba incluida en el plan de estudios, se introducían conceptos afines de manera indirecta.

En 1990, con la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), en su Título Preliminar, artículo 2, se comienzan a establecer principios que respaldan la creatividad y el pensamiento crítico, marcando así el inicio de un camino continuo hasta la actualidad. Además, durante los cinco años siguientes, en 1995, con la Ley Orgánica de Participación, Evaluación y Gobierno de los Centros Docentes (LOPEG), se experimenta un avance significativo en esta área a través de pedagogías y metodologías innovadoras que, según el Título Preliminar, artículo 1, en los principios se enfocan en "fomentar la confianza de los estudiantes en sus propias aptitudes y conocimientos, desarrollando los valores y principios fundamentales de la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor".

Finalmente, en 2006 se promulga la Ley Orgánica de Educación (LOE), la cual hace referencia explícita a las emociones, con el objetivo de que "todos los ciudadanos alcancen el desarrollo máximo de todas sus capacidades, tanto

individuales como sociales, intelectuales, culturales y afectivas, para recibir una educación de alta calidad". En 2013, esta misma ley experimenta una modificación y mejora evidente, como podemos observar en el artículo 71, donde se establece que "las autoridades educativas deben proporcionar los recursos necesarios para que todos los estudiantes alcancen su máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional". De esta manera, se incorpora el desarrollo emocional como parte fundamental de las competencias básicas.

Sin embargo, en el mismo año, se introduce una nueva modificación con la entrada en vigor de la LOMLOE: Ley Orgánica 3/2020, del 29 de diciembre, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, de Educación. En esta modificación se destaca la importancia de la educación emocional y en valores, según se cita textualmente.

Si enfocamos la perspectiva en las competencias dentro del aula, actualmente, dado que el papel tradicional del docente está evolucionando, este desempeña un papel más frecuente en la orientación del aprendizaje del estudiante, brindando apoyo emocional. Este cambio se ha producido en respuesta a los altos índices de fracaso escolar, ansiedad ante los exámenes, elevados niveles de estrés, frustración y abandono escolar, entre otros factores. Estos problemas, como señala el mismo autor, están relacionados con carencias en la madurez emocional y el equilibrio emocional (Bisquerra, 2003: 26).

Al llegar a su conclusión, y tal como confirma el Informe Delors (1996) de la UNESCO sobre la Educación para el siglo XXI, se identifican cuatro fundamentos esenciales en la educación: adquirir conocimiento, desarrollar habilidades prácticas, fomentar el autodescubrimiento y promover la convivencia. Este mismo informe subraya que cada uno de estos pilares debe recibir una atención equitativa para que la educación se convierta en una experiencia integral para el individuo en su calidad de persona y miembro de la sociedad (Delors, 1996: 96).

3.- Desarrollo intervención

3.1.- Objetivos

La sociedad actual experimenta un cambio significativo en lo que respecta al crecimiento y desarrollo de las personas. La proliferación de nuevas tecnologías, la evolución en el tamaño de las familias, la participación de las mujeres en el mundo laboral, la presencia de estructuras familiares monoparentales y una multitud de situaciones novedosas han transformado la infancia en comparación con tiempos pasados. Todo esto nos lleva a considerar la importancia de crear nuevas circunstancias, promover estímulos y trabajar en el desarrollo integral de las personas, abarcando tanto el ámbito intelectual como el emocional.

Según Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007: 12), existe una serie de competencias que cada docente debe trabajar en el aula con sus alumnos para alcanzar un nivel emocional competente:

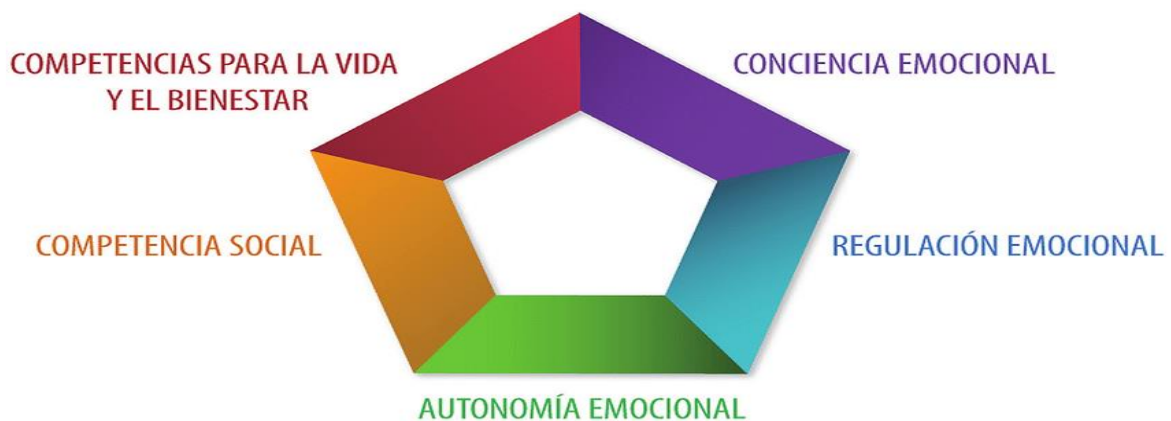


Figura 2.- Ilustración del GROPE sobre las competencias a trabajar en el aula.

Conciencia emocional:

La primera habilidad que se aborda es la conciencia emocional. Esta competencia engloba las dimensiones relacionadas con la capacidad de comprender y reconocer tanto las emociones propias como las de los demás, ya sea a través de la comunicación verbal o no verbal. Implica ser capaz de identificar los sentimientos y emociones de las personas que nos rodean. Este

proceso se basa en el autoconocimiento y la autoconciencia, aspectos fundamentales que, como señala Bisquerra, constituyen los cimientos del desarrollo de la competencia emocional.

Se pueden trabajar conceptos como:

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones.
- Comprensión de las emociones de los demás.

Regulación emocional:

La segunda competencia se refiere a la capacidad de controlar y regular las emociones, tanto las positivas como las negativas. Esto implica gestionar y moderar los impulsos, manejar las emociones desagradables, tener la capacidad de tolerar la frustración y ser capaz de esperar gratificaciones. Se pueden trabajar conceptos como:

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción y comportamiento.
- Expresión y regulación emocional.
- Habilidades de afrontamiento.
- Autogenerar emociones positivas.

Autonomía emocional:

La tercera destreza se encuentra estrechamente vinculada con la anterior y se refiere a la independencia emocional. Para lograr esto, los estudiantes deben haber trabajado previamente en su autoimagen. Este concepto se utiliza para evaluar y reconocer las propias habilidades y limitaciones sin experimentar rechazo hacia uno mismo. La aceptación personal implica abrazar tanto los aspectos positivos como los negativos de uno mismo. La percepción que cada individuo tiene de sí mismo es un paso crucial para el desarrollo de la autoestima. A medida que cada persona se comprende mejor y entiende quién es, aprende a aceptarse y a valorarse a sí misma. Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Autoestima.
- Automotivación.
- Actitud positiva.
- Auto-eficacia emocional.
- Análisis crítico de normas sociales.
- Resiliencia.

Competencia social:

En el cuarto puesto, encontramos la habilidad social, también conocida como competencia en habilidades socioemocionales. Esta habilidad implica comprender las emociones de otras personas, ser capaz de brindar apoyo para que se sientan bien, practicar la empatía, relacionarse con otros desde el respeto y la tolerancia, responder de manera adecuada ante los demás y cultivar relaciones interpersonales positivas, lo que incluye la comunicación, la cooperación, la colaboración, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Habilidad interpersonal: Incidir y trabajar la asertividad.
- Comunicación receptiva y expresiva: Trabajar las posibles redes sociales que se hayan creado en clase, en el colegio y con las familias desde la empatía y el diálogo. Tener la capacidad de establecer una conversación desde la escucha activa y desde un lenguaje no violento ni dañino y sí un lenguaje constructivo y positivo.
- Prevención y estrategias para la resolución de conflictos: técnica de la tortuga, el libro de diálogo...
- Gestionar situaciones emocionales. (Relaciones de grupo).

Competencias para la vida y el bienestar:

Esta competencia final, conocida también como Habilidades para la vida, abarca las capacidades esenciales que todas las personas deberían dominar para enfrentar las crisis y conflictos que la vida les presenta. En resumen, comprende recursos y estrategias que contribuyen a organizar una vida saludable y equilibrada, promoviendo un mayor bienestar y permitiendo la experiencia de emociones positivas. Conceptos que se pueden trabajar dentro de esta competencia:

- Fijar objetivos adaptativos.
- Toma de decisiones.
- Buscar ayuda y recursos.
- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida.
- Bienestar subjetivo.
- Fluir. (Sentido del humor, madurez e integridad)

Estas habilidades son esenciales para todos los estudiantes, ya que son el resultado de una sólida competencia emocional. Es fundamental explicar por qué la alfabetización emocional y este trabajo en el aula son tan importantes. Debemos hacerles comprender que, al igual que el aburrimiento puede llevar a la curiosidad, expresar y regular sus emociones, tanto en relación a sí mismos como a los demás, es la clave para su bienestar. El rol del docente consiste en guiar el desarrollo de los alumnos, con el objetivo principal de fomentar su independencia emocional. Esto implica observar un progreso desde el inicio hasta el final del curso, proporcionando estrategias diversas que beneficien a todos los estudiantes en todos los aspectos de sus vidas. Se trata de ayudarles a alcanzar su mejor versión, abordando sus debilidades y fortaleciendo sus puntos fuertes.

En esta propuesta de intervención se pretender conseguir los siguientes objetivos:

Objetivo general:

- Promover la integración de la educación emocional en el sistema educativo, con el fin de fortalecer el bienestar emocional, las habilidades sociales, el ambiente escolar y el éxito global de los estudiantes, preparándolos para una vida equilibrada y contribuyendo a la formación de ciudadanos empáticos y resilientes.

Objetivos específicos:

- Promover la Inteligencia Emocional: Fomentando el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes, ayudándoles a reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como a empatizar y relacionarse de manera saludable con las emociones de los demás.
 - Mejorar el Ambiente Escolar: Contribuyendo a la creación de un ambiente escolar positivo, donde los estudiantes se sientan seguros, respetados y valorados, lo que puede tener un impacto en la motivación, la participación y la reducción del acoso escolar.
 - Fortalecer las Habilidades Sociales: Proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para establecer relaciones interpersonales saludables, resolver conflictos de manera constructiva y comunicarse eficazmente.
- Preparar para la Vida: Prepararando a los estudiantes para enfrentar los desafíos emocionales de la vida real, como el estrés, la frustración y la toma de decisiones, ayudándoles a desarrollar resiliencia y habilidades de afrontamiento.
- Contribuir al Éxito Futuro: enseñado a los alumn@s a reconocer que las habilidades emocionales son esenciales para el éxito en la vida

profesional y personal, y que la educación emocional puede preparar a los estudiantes para una vida más equilibrada y satisfactoria.

- Fomentar la Empatía y la Tolerancia: fomentando la empatía y la tolerancia hacia la diversidad de emociones y experiencias de los demás, promoviendo una sociedad más comprensiva y respetuosa.
- Integrar la Educación Emocional en el Currículo: Buscando la inclusión de la educación emocional de manera coherente en el currículo escolar, estableciendo metas y estrategias específicas para su implementación.

3.2.- Metodología

Este trabajo se centra en la implementación de una propuesta de intervención pedagógica destinada a potenciar la Inteligencia Emocional (IE) en el entorno escolar, con especial atención en el aula. Las actividades planificadas se basarán en una metodología activa, donde el estudiante es el protagonista de su propio aprendizaje. En este contexto, se destacan en particular tres enfoques pedagógicos: la gamificación, el trabajo por proyectos y el aprendizaje cooperativo. Estas metodologías se seleccionan por su capacidad para involucrar a los niños y niñas de manera efectiva, permitiéndoles desarrollar habilidades emocionales esenciales en un entorno dinámico y participativo.

La propuesta de intervención se estructurará en torno al desarrollo de diversas competencias dentro del marco de la IE. En primer lugar, se abordará la conciencia emocional, lo que implica ayudar a los estudiantes a comprender sus propias emociones y las emociones de los demás. Esto incluirá actividades que promuevan el autoconocimiento, la capacidad de reconocer y etiquetar emociones, así como la empatía, que es fundamental para establecer relaciones sociales saludables. La regulación emocional es otra competencia esencial que se trabajará, buscando que los estudiantes aprendan a gestionar impulsos, tolerar la frustración y modular tanto las emociones negativas como las positivas.

La autonomía emocional, el tercer componente clave de la IE, será abordada mediante el fortalecimiento de habilidades personales y autoestima. La motivación interna, una actitud positiva y la comprensión de las propias habilidades y limitaciones serán aspectos centrales. Por último, se enfocará en la competencia social, haciendo hincapié en la empatía y en el desarrollo de habilidades sociales. Los estudiantes aprenderán una comunicación receptiva y asertiva, cooperación, trabajo en equipo y resolución de conflictos, habilidades cruciales para el éxito en la interacción con sus compañeros y la sociedad en general.

Es importante destacar que el papel del docente en este proceso de aprendizaje emocional es fundamental. El adulto, como guía y apoyo, tiene la responsabilidad de acompañar al estudiante en su desarrollo de competencias emocionales, proporcionándoles las herramientas y la ayuda necesaria. Esto involucra estimulación afectiva, la creación de ambientes propicios para el aprendizaje emocional y la enseñanza de habilidades específicas. El tiempo que los estudiantes pasan en el aula durante su vida escolar es significativo, lo que convierte al docente en un referente y una figura de confianza, especialmente en los primeros años de escolarización. La influencia del docente en la educación emocional de los niños y niñas se extiende más allá del conocimiento académico, abarcando la formación de habilidades emocionales que son cruciales para el bienestar y el éxito en la vida.

3.3.- Contextualización y destinatarios

Esta propuesta de intervención ha sido diseñada para realizarla con niños y niñas de primaria, desde 6 a 9 años, aunque podría llevarse a otros ciclos realizando algunas modificaciones. Todas las actividades propuestas se llevarán a cabo en el entorno escolar y podrán realizarse en cualquier centro público o privado. Además, este programa también busca una estrecha colaboración entre la escuela y las familias de los estudiantes. Reconociendo la influencia crucial del

entorno familiar en la formación de las habilidades emocionales de los niños y niñas, se presentarán cinco propuestas de actividades que podrán realizarse en casa, involucrando a las familias en el proceso educativo. Estas actividades están diseñadas para ser accesibles y prácticas, promoviendo la comunicación, el entendimiento mutuo y el apoyo emocional entre los miembros de la familia. Este enfoque holístico, que abarca tanto el tiempo escolar como el entorno familiar, es esencial para maximizar el impacto de la educación emocional y asegurar que los estudiantes puedan aplicar estas habilidades en su vida cotidiana, tanto dentro como fuera del aula.

3.4.- Cronograma:

En este apartado se presenta el cronograma de la propuesta de intervención. La propuesta consta de 15 actividades, diseñadas para desarrollar gradualmente las habilidades emocionales de los estudiantes. Cada día de la semana se realizará una actividad con una duración media de 2 horas por actividad (se especifica en cada ficha). Las actividades se han repartido en diferentes horas del día, unas se realizarán a la última hora de la jornada y otras a segunda hora de la mañana. La duración de la intervención completa es de tres semanas. Es interesante comentar que todas las actividades propuestas pueden ser modificadas y adaptadas a las necesidades específicas de cada aula. La flexibilidad de este enfoque permite su adaptación a cualquier época del año y ajuste en la temporalización, garantizando su inclusividad y utilidad en diversas circunstancias educativas.

Primera semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-10h					
10-11h		Actividad 2		Actividad 4	
Ambientes					
12-13:30	Actividad 1		Actividad 3		Actividad 5

Segunda semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-10h					
10-11h		Actividad 7		Actividad 9	
Ambientes					
12-13:30	Actividad 6		Actividad 8		Actividad 10

Tercera semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9-10h					
10-11h		Actividad 12		Actividad 14	
Ambientes					
12-13:30	Actividad 11		Actividad 13		Actividad 15

Tabla 2.- Cronograma

3.5.- Actividades

Actividad 1:

Título

¿Qué son las emociones?

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las emociones básicas y saber reconocerlas. • Potenciar el trabajo en grupo. • Aprender a respetar el turno de palabra.
Tipo de trabajo	Primera fase: individual Segunda fase: colectiva, en pequeños grupos.
Desarrollo actividad	<p>En la primera parte de la actividad, haremos un círculo todos juntos donde realizamos la asamblea. E intentaremos entre todos redactar con una lluvia de ideas lo que son las emociones. Podemos, además, cuando tengamos la definición hablar de situaciones dónde se den esas emociones, por ejemplo: yo me siento triste cuando... o yo estoy muy alegre si... Podemos también hacer preguntas como ¿cómo te sientes si te comes tu comida favorita?</p> <p>Para la segunda parte de la actividad; dividiremos a los niños en grupos de 4 o 5. A cada grupo le asignaremos una emoción, y deberán con revistas, recortes que les demos realizar un collage con caras de personas, o situaciones en las que se de esa emoción que les ha tocado. (Anexo A).</p>
Espacio	El aula
Duración	Dos sesiones aproximadamente (2h).
Recursos	Tijeras, pegamento, cartulinas, revistas y fotografías.
Evaluación	La evaluación se hará a través de la observación directa e indirecta. (Participación, exposición oral, trabajo colaborativo...)

Tabla 3.- Actividad 1

Actividad 2:

Título

¿Cómo me sentiría si...?

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el autoconocimiento.• Aprender a reconocer emociones y saber entenderlas.• Desarrollar la empatía.
Tipo de trabajo	Grupal
Desarrollo actividad	<p>Para esta actividad formaremos grupos de 4 o 5 participantes. A cada grupo se le repartirá un tablero. En el tablero aparecen diferentes situaciones cotidianas. Con unos dados los niños irán pasando por las casillas que les toquen. Al caer en cada casilla; cada niño debe imaginarse esa situación y describir a sus compañeros cómo se siente, cuál es la emoción que está sintiendo.</p> <p>Después cuando los niños/as acaben podemos hacer un círculo y poner en común entre todos qué han sentido y cómo. Podemos realizar preguntas del tipo: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Habéis reconocido alguna emoción de las que os han tocado? ¿Os sentisteis así? (Anexo B).</p>
Espacio	El aula o un lugar exterior relajado.
Duración	Una sesión. Una hora aproximadamente.
Recursos	Tablero y dados.
Evaluación	Observación directa e indirecta. (Participación, colaboración...)

Tabla 4.- Actividad 2

Actividad 3:

Título

El tren

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a trabajar en equipo • Desarrollar la empatía.
Tipo de trabajo	Pequeños grupos
Desarrollo actividad	<p>En esta actividad realizaremos pequeños trenes. En grupos de 4 niños. Se trata de que uno de los niños/as, el que se sitúe detrás será el maquinista y los demás formarán parte del vagón.</p> <p>Los niños/as que forman parte del vagón; irán con los ojos vendados y será el niño “maquinista” quien guíe a los demás. Tendrán un código para comunicarse que todos deben conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un golpe suave en la cabeza: paso hacia delante. - Dos golpes suaves en la cabeza: atrás. - Un golpe en el hombro izquierdo: paso hacia la izquierda. - Un golpe en el hombro derecho: paso hacia la derecha. - Agarrarse la cintura con las dos manos: parar. <p>Los niños/as tendrán que desplazarse de un punto a otro.</p> <p>Una vez todos hayan llegado a la meta; podemos sentarnos todos y poner en común cómo se han sentido y cómo ha ido la actividad.</p>
Espacio	El patio o espacio grande.
Duración	Una sesión (1h aprox).
Recursos	Vendas para los ojos.
Evaluación	Observación (participación, colaboración con el grupo, expresión, comunicación con sus compañeros...)

Tabla 5.- Actividad 3

Actividad 4:

Título **El jardín de las emociones**

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer e identificar las propias emociones.• Trabajar la relajación• Desarrollar la empatía
Tipo de trabajo	Individual
Desarrollo actividad	<p>Nos iremos a un sitio amplio y tranquilo, exterior o interior. Acostaremos a todos los niños/as en esterillas. Les pediremos que se relajen y trabajaremos con ellos un poco la respiración para que lleguen a concentrarse y relajarse.</p> <p>Una vez estén todos relajados, pondremos la música. Podemos poner diferentes géneros musicales para así estimular sus emociones y sentimientos ante los diferentes estímulos y sonidos.</p> <p>Después podemos poner entre todos en común qué hemos sentido.</p>
Espacio	El patio o una sala amplia.
Duración	45 minutos aproximadamente.
Recursos	Música relajante, esterillas.
Evaluación	Observación directa.

Tabla 6.- Actividad 4

Actividad 5:

Título

Dobble

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer emociones.• Desarrollar la capacidad para verbalizar lo que sienten.• Fomentar el trabajo en equipo.
Tipo de trabajo	Pequeños grupos.
Desarrollo actividad	La actividad se realizará en pequeños grupos. Se trata de identificar la emoción que es la misma que la carta. El niño/a tendrá que colocarla lo más rápido posible encima de la carta igual y nombrarla en voz alta. Además, una vez haya hecho la pareja, deberá verbalizar en voz alta a sus compañeros qué emoción es y una situación en la que se pueda dar esa emoción (Anexo C).
Espacio	En el aula.
Duración	Una sesión (1h)
Recursos	Juego Dobble. (adaptación)
Evaluación	Observación: participación, trabajo en grupo, expresión verbal...)

Tabla 7.- Actividad 5

Actividad 6

Título **Botellas de las emociones**

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer las emociones.• Desarrollar la regulación de las emociones.• Saber reconocer la intensidad de las emociones.• Fomentar la empatía entre iguales.
Tipo de trabajo	Individual y colectiva.
Desarrollo actividad	<p>Elegiremos las emociones más básicas. Alegría, tristeza, rabia y miedo. A cada una le asignaremos un color y lo escribiremos en la pizarra.</p> <p>Cada niño tendrá en su mesa arena de los diferentes colores/emociones.</p> <p>La actividad consiste en: contaremos 4 situaciones que provoquen en los niños/as esas emociones, por ejemplo:</p> <p>¿Cuánta alegría te da comer tu comida favorita?</p> <p>¿Cuánta tristeza te da que no venga tu amigo/a a tu cumpleaños?</p> <p>¿Cuánta rabia te da perder en un juego?</p> <p>¿Cuánto miedo te da un león?</p> <p>Cada niño debe llenar su vaso con la arena; dependiendo de qué intensidad tenga la emoción para él o ella mismo podrá más o menos arena.</p> <p>De esta manera se crearán diferentes dibujo y patrones que los niños pueden explicar luego a sus compañeros/as (Anexo D).</p>
Espacio	El aula.
Duración	Una sesión (1h).
Recursos	Vasos, arena de colores.
Evaluación	Observación directa. (participación, extracción y reconocimientos de las emociones...)

Tabla 8.- Actividad 6

Actividad 7

Título	Él o ella es...
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar su autoestima• Desarrollar su empatía.• Trabajar la expresión oral y de las emociones.
Tipo de trabajo	Colectivo
Desarrollo actividad	<p>La profesora tendrá en una bolsa todos los nombres de todos los alumnos. Se trata de que cada uno coja un papelito y escriba alguna característica positiva de esa persona.</p> <p>Por otro lado, alguna cosa, si la ha habido, que le haya sentado mal o que no le haya gustado, y cómo solucionarlo.</p> <p>Puede también hacerse un dibujo o escribirle una carta... cualquier detalle que se quiera.</p> <p>Después la maestra dirá que si alguien quiere ponerlo en común con la clase y compartir lo que ha recibido, que puede hacerlo.</p>
Espacio	En el aula o espacio tranquilo.
Duración	Una sesión; 1h aproximadamente.
Recursos	Papel, colores, tijeras, lo que los niños/as necesiten.
Evaluación	Observación directa (participación, trabajo en el aula, expresión...)

Tabla 9.- Actividad 7

Actividad 8

Título

Pasa palabra

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el respeto a los compañeros. • Aumentar las relaciones sociales entre iguales. • Desarrollar la expresión de sus emociones.
Tipo de trabajo	Individual y colectivo.
Desarrollo actividad	<p>Esta actividad tiene dos partes:</p> <p>En la primera, cada alumno debe escribir en un papel: 4 cosas que le gusta hacer, 4 palabras que le describan, 4 cosas que no le gusta hacer. Una vez lo hayan hecho, lo compartirán con la clase.</p> <p>La segunda parte, es un concurso. Se trata que los niños/as después de haber escuchado a los compañeros y compañeras decir sus diferentes cosa; el profesor empezará a realizar preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con le letra E; compañero/a al que le gusta... - Contiene la letra N; compañero que ha dicho que no le gusta nada... <p>(Anexo E).</p>
Espacio	En el aula.
Duración	Pueden utilizarse 2 sesiones. 2h aproximadamente. Una por parte.
Recursos	Papel, lápiz.
Evaluación	Observación directa (participación, implicación, trabajo con sus compañeros...)

Tabla 10.- Actividad 8

Actividad 9

Título

¿Me conozco? ¿Me conoces?

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar el autoconcepto. • Aprender a exteriorizar. • Desarrollar la escucha y aceptación.
Tipo de trabajo	Trabajo por parejas.
Desarrollo actividad	<p>Por parejas deberán rellenar dos fichas. La primera, son preguntas sobre ellos mismos: ¿Cuál es mi juego favorito? ¿Cuándo es mi cumpleaños? Etc.</p> <p>Que pueden rellenar junto a su compañera. Y después la ficha que tienen que rellenar es sobre su compañero. Si tienen dudas, pueden preguntarle. Posteriormente, saldrán y explicarán qué han descubierto de ellos mismos y de la pareja que les ha tocado. Una vez hayan acabado con ese compañero pueden cambiarse con otros e ir rotando (Anexo F).</p>
Espacio	En el aula.
Duración	Aproximadamente una sesión, 1h.
Recursos	Papel y lápiz.
Evaluación	Observación directa e indirecta.

Tabla 11.- Actividad 9

Actividad 10

Título **Bingo de la amistad**

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar las relaciones interpersonales.• Fomentar el respeto y la empatía.• Respetar las características personales de cada uno.
Tipo de trabajo	Colectivo.
Desarrollo actividad	En esta actividad se trata de realizar un bingo. Se repartirá a cada alumno/a un bingo de la amistad, se les indicará que tienen que pasearse por toda el aula en busca de llenar su cuadro del bingo. Al encontrarse con un compañero que salga en su cuadro; se les hará preguntas del cuadro para ver en cuál de todas responde un "sí" y ahí anotará su nombre, quien llene primero el cuadro con los nombres de diferentes compañero gritará "bingo" y ganará el juego.
Espacio	El aula.
Duración	Una sesión.
Recursos	Fichas del bingo, lápices.
Evaluación	Observación directa.

Tabla 12.- Actividad 10

Actividad 11

Título

Dado de las emociones

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el autoconocimiento.• Fomentar la empatía.• Desarrollar el trabajo en equipo.
Tipo de trabajo	En pequeños grupos.
Desarrollo actividad	<p>Se realizarán grupos de 4 o 5 niños. Cada grupo tendrá su dado de las emociones.</p> <p>El juego se trata de que por turnos, los niños/as vayan tirando el dado y dependiendo de la emoción que les toque, cuenten una situación en las que se sienten así.</p> <p>En el caso que se trate de una emoción que les produzca malestar; como puede ser tristeza, enfado... Podrían entre todos buscar una solución para no sentirse así o cómo arreglar la situación que la provoca (Anexo G).</p>
Espacio	El aula.
Duración	Una sesión (1h).
Recursos	Dados de las emociones.
Evaluación	Observación directa (participación, trabajo en grupo, integración, expresión de las emociones...)

Tabla 13.- Actividad 11

Actividad 12

Título **La rueda de las opciones.**

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la autorregulación.• Dar herramientas para controlar impulsos.• Incrementar autoconocimiento.• Fomentar el trabajo en equipo.
Tipo de trabajo	En pequeños grupos.
Desarrollo actividad	<p>Para esta actividad dividiremos la clase en grupo de 4 niños/as. Se trata de que los niños hagan una rueda de las opciones.</p> <p>La rueda de las opciones es una rueda que dividiremos en secciones y en las que los niños/as deberán escribir opciones de actuación cuando sienten que sus emociones les superan o que pierden el control de sus impulsos. Por ejemplo: si me enfado mucho y tengo ira, en vez de gritar o tirar algún objeto puedo: contar hasta 10; dar un paseo, puedo hacer 3 minutos de respiración profunda...</p> <p>Una vez todos los grupos hayan hecho su rueda podemos poner todas las opciones en común. Se pueden colgar las ruedas en el aula en un lugar visible para los niños/as y así pueden utilizar y recordar estos modelos de actuación (Anexo H).</p>
Espacio	El aula.
Duración	2 sesiones (2h aproximadamente).
Recursos	Papel, tijeras, colores.
Evaluación	Observación directa.

Tabla 14.- Actividad 12

Actividad 13

Título

Rincón de la calma

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Ofrecer al niño/a herramientas para su autoregulación.• Fomentar el trabajo en equipo.• Desarrollar el respeto y la empatía.
Tipo de trabajo	Colectivo.
Desarrollo actividad	<p>Se trata de crear entre todos un rincón en el aula para la regulación emocional.</p> <p>Entre todos, se hará una lluvia de ideas para crear el rincón. Cada niño puede aportar la idea que se le ocurra sobre cosas o actividades que se pueden realizar en el rincón de la relajación. Por ejemplo: botellas de la calma, dibujos o mandalas para colorear, música relajante, hamaca par tumbarse...</p> <p>Una vez tengamos todas las ideas más adecuadas, decididas entre todos y todas; nos pondremos a crear y recopilar todos los elementos y materiales necesarios para el mismo.</p> <p>Una vez los tengamos, crearemos entre todos el rincón. Se pondrá en común, en qué situaciones y que reglas de utilización tiene el rincón.</p>
Espacio	El aula.
Duración	2 sesiones (2h aproximadamente).
Recursos	Todos los necesarios para crear el rincón.
Evaluación	Observación directa.

Tabla 15.- Actividad 13

Actividad 14

Título

Mi nombre, mis virtudes

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar su autoconocimiento y el de los demás.• Fomentar su creatividad.
Tipo de trabajo	Individual
Desarrollo actividad	<p>Se trata de que los niño/as escriban (en vertical) individualmente su nombre o el de algún familiar o amigo. Y por cada letra del nombre, escriban una cualidad de esa persona o todas las que sea posible. Por ejemplo:</p> <p>P: paciente. A: amable. U: única. L: luchadora. A: astuta.</p> <p>Cuando hayan terminado, pueden ponerlo en común con sus compañeros si quieren (Anexo I).</p>
Espacio	El aula.
Duración	1 sesión (1h)
Recursos	Papel, colores.
Evaluación	Observación directa.

Tabla 16.- Actividad 14

Actividad 15

Título	Las estatuas.
Objetivo	Desarrollar la expresión corporal y emocional. Fomentar el autoconocimiento. Incrementar el respeto a los demás.
Tipo de trabajo	Colectivo.
Desarrollo actividad	Se trata de trabajar las emociones de una manera divertida. Dejaremos que los niños/as con una música divertida se muevan por el aula libremente, bailando, gesticulando, saltando... Pero en cualquier momento pararemos la música y diremos una emoción en voz alta, "alegría" por ejemplo; los niños/as deben para de moverse y expresar esa emoción facial y corporalmente de la manera que quieran. Y así con todas las emociones que queramos.
Espacio	El aula o un espacio abierto.
Duración	Una sesión.
Recursos	Música.
Evaluación	Observación directa.

Tabla 17.- Actividad 15

3.6.- Propuestas de actividades para realizar con los familiares:

Actividad 1:

Título	Carta
Objetivo	Desarrollar la empatía. Reforzar lazos familiares. Fomentar la expresión emocional.
Tipo de trabajo	Individual.
Desarrollo actividad	En esta actividad cada miembro de la familia escribirá una carta. Se trata de escribir sobre otro integrante del núcleo familiar. En la carta, el remitente, deberá escribir sobre rasgos positivos, vivencias, buenos recuerdos que hayan pasado juntos. Posteriormente, todas las cartas se colocarán en el buzón y cuando estén todas serán recogidas y puestas en común. La carta no llevará ni firma ni nombre del remitente; de esta manera al poner en común y leerlas entre todos se podrá ir descubriendo los remitentes de cada carta.
Espacio	En casa.
Duración	
Recursos	Papel y bolígrafo.

Tabla 18.- Actividad 1 familias

Actividad 2:

Título

Te observo.

Objetivo	Desarrollar la expresión emocional. Fomentar la empatía. Fortalecer vínculos afectivos. Desarrollar el reconocimiento y comprensión de las emociones.
Tipo de trabajo	Colectivo.
Desarrollo actividad	<p>En esta actividad se trata de observar a otro familiar.</p> <p>Nos colocamos todos en un círculo, y observamos a los otros. Podemos fingir emociones o no. Se trata de que estemos un rato observándonos y después pongamos todos en común qué hemos observado, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Papá parece que está preocupado por algo; además sé que siempre quiere que todos estemos bien y se preocupa por ello.- A mi hermano, lo he visto feliz y contento. Él es siempre cariñoso y atento... <p>No sólo podemos hablar de cómo se sienten en ese momento si no también podemos resaltar cualidades del otro.</p>
Espacio	En el hogar o un espacio abierto y tranquilo.
Duración	
Recursos	

Tabla 19.- Actividad 2 familias

Actividad 3:

Título	La botella de las emociones.
Objetivo	Desarrollar la expresión emocional. Aprender a gestionar las emociones. Fortalecer el vínculo familiar.
Tipo de trabajo	Individual y colectivo.
Desarrollo actividad	En esta actividad cada miembro de la familia escribirá en papeles de colores emociones positivas cada vez que se le ocurra una y la echará en la botella. Se pueden además escribir frases alentadoras y motivadoras por ejemplo: “todo va a salir bien”, “Tu eres capaz de hacerlo” “estoy aquí si me necesitas” Cada vez que algún miembro de la familia se encuentre en una situación o día difícil puede acudir al frasco e intentar cambiar su estado de ánimo a lo que pone en papel. Al final del día; si se quiere, se puede poner en común con los demás qué le ocurría y qué le ha salido en el papel y cómo lo ha aplicado.
Espacio	En casa.
Duración	
Recursos	Papeles de colores y un frasco.

Tabla 20.- Actividad 3 familias

Actividad 4:

Título	La cadena.
Objetivo	Desarrollar la expresión emocional. Aprender a gestionar las emociones y la empatía. Fortalecer el vínculo familiar.
Tipo de trabajo	Colectivo.
Desarrollo actividad	En esta actividad trataremos de ayudar a nuestro familiar cuando necesita ayuda. Es decir, se trata de que si alguno de nuestros familiares tiene algún problema o emocionalmente no se encuentra bien, le ayudaremos a expresarlo e intentaremos ayudarlo a solucionarlo. La persona afectada empezará una frase diciendo por ejemplo: “en este momento me siento ... triste” otro familiar continuará la frase diciendo: “porque algo no ha salido bien...” otro familiar “ deseo cambiar este estado de ánimo y para ello puedo...” Y así sucesivamente; cada uno aportará un poco y se intentará llegar a una solución o por lo menos a escuchar a la persona que lo necesita.
Espacio	En casa.
Duración	
Recursos	

Tabla 21.- Actividad 4 familias

Actividad 5:

Título	El diario familiar.
Objetivo	Desarrollar la expresión emocional. Aprender a gestionar las emociones. Fortalecer el vínculo familiar.
Tipo de trabajo	Individual y colectivo.
Desarrollo actividad	Esta actividad trata de crear un diario. En alguna parte de la cada colocaremos una libreta que se llamará “El diario familiar” se trata de cada día o cuando uno crea conveniente apuntar en el diario cómo se siente ese día y por qué se siente así. En algún momento del día o de esa misma semana se pondrán en común todas esas emociones y situaciones a las que, entre todos, se intentará poner soluciones en el caso de que sean situaciones difíciles o negativas y, si por el contrario son positivas y alegres, simplemente poner el común y conocer más a nuestro familiar y que es lo que le hace feliz y le gusta.
Espacio	En casa.
Duración	
Recursos	Una libreta y un bolígrafo.

Tabla 22.- Actividad 5 familias

3.7.- Evaluación

Uno de los pilares fundamentales para proporcionar una enseñanza de calidad y alcanzar los objetivos establecidos en esta propuesta de intervención es partir siempre de los conocimientos previos de los niñ@s. La metodología en la que se basa toda esta propuesta subraya la necesidad de construir el aprendizaje sobre las bases de lo que los estudiantes ya conocen y comprenden. Para ello realizaremos una evaluación previa, centrada en medir el conocimiento de los estudiantes en relación a la inteligencia emocional, la identificación de emociones y el desarrollo de habilidades emocionales y, al acabar la intervención se realizará una evaluación final que permitirá medir el progreso de los estudiantes en su IE. Al comparar los resultados de la evaluación inicial y final, se podrán identificar las áreas en las que los estudiantes han avanzado y aquellas en las que podrían requerir un apoyo adicional.

Para ello, se han desarrollado una rúbrica de evaluación que incluyen ítems específicos relacionados con los conceptos clave de la inteligencia emocional. Estos ítems permitirán una medición precisa de la comprensión previa y posterior de los estudiantes en cada área (Ver anexo J).

4.- Conclusión

Este trabajo representa un paso significativo hacia la satisfacción de las necesidades emocionales de los niños/as, con el objetivo de proporcionarles las herramientas y recursos necesarios para una autogestión emocional efectiva que perdure a lo largo de toda su vida, forjando así individuos emocionalmente competentes. La propuesta de intervención se ha elaborado desde una sólida perspectiva constructivista, fundamentada en una metodología activa y altamente motivadora, donde el niño/a es el principal actor en su proceso de

aprendizaje. El papel del maestro en este contexto es esencial; él es quien acompañará a los alumnos/as en su viaje, proporcionando el apoyo necesario para alcanzar los objetivos establecidos en esta iniciativa.

El resultado esperado de esta intervención es que los niños/as internalicen estrategias y herramientas para la gestión emocional, amplíen su autoconocimiento, desarrollen el autocontrol, la automotivación y mejoren sus relaciones interpersonales, tal como se ha definido en los objetivos específicos. La integración de estos conocimientos y habilidades emocionales será crucial en su crecimiento personal y su capacidad para afrontar las complejidades emocionales de la vida.

Cabe resaltar la importancia del continuo progreso en el campo de la neuroeducación, que ha brindado una base sólida para la incorporación de metodologías más adecuadas y eficaces en la consecución de nuestros objetivos educativos. Sin embargo, el reto más significativo radica en la formación de los docentes, quienes deben estar equipados con los recursos necesarios para guiar a los niños/as a lo largo de este proceso. Concienciar a los educadores sobre la relevancia de la educación emocional y cómo esta afecta a todos los aspectos del aprendizaje y la vida es primordial. Los maestros/as deben desempeñar un papel integral, siendo figuras de referencia que orienten y acompañen a los niños/as, siempre reconociendo la influencia de las emociones, especialmente en las etapas iniciales de la vida.

La coordinación de todo el equipo docente también es esencial en esta perspectiva holística. Todos los miembros de la comunidad educativa deben colaborar y dirigirse hacia un objetivo común para maximizar los resultados de la educación emocional. Las familias, por su parte, también desempeñan un papel fundamental en el desarrollo emocional de los niños/as, y su alineación con el centro educativo es crucial. Las figuras de apego y su influencia marcan una gran diferencia en el desarrollo emocional de los niños/as, por lo que la participación

activa de las familias en la vida escolar contribuye a que los alumnos sientan el apoyo emocional necesario.

En resumen, esta intervención busca atender las necesidades emocionales no solo de los alumnos/as, sino también de los docentes. Es crucial cambiar la perspectiva y equilibrar el desarrollo intelectual con el emocional, reconociendo la profunda influencia que las emociones tienen en nuestra vida. La aspiración es que al finalizar esta propuesta, toda la comunidad educativa haya evolucionado en su alfabetización emocional y que esta se refleje de manera tangible en su día a día, tanto en el aula como en la vida en general.

Sin embargo, es vital reconocer que este proceso no es exento de desafíos. Cada aula y cada niño/a presenta realidades diferentes, y los docentes deben estar preparados para adaptarse, ser flexibles y contar con recursos y formación suficientes para realizar cambios y ajustes según sea necesario. Las necesidades educativas especiales, así como otras limitaciones, pueden surgir durante la implementación, y es el docente quien debe estar equipado para abordar estas situaciones de manera adecuada, asegurando que la educación emocional sea accesible para todos. La temporalización de la intervención también puede requerir ajustes según las circunstancias, y nuevamente, es el maestro quien debe estar listo para realizar estas adaptaciones con efectividad. En este proceso, estamos formando a la próxima generación de individuos emocionalmente inteligentes, y nuestro compromiso con su bienestar y desarrollo emocional es el motor que nos guía en cada paso.

En conclusión, esta intervención aborda de manera integral las necesidades emocionales, no solo de los alumnos/as, sino también de los docentes, en un intento por cambiar la perspectiva educativa y dar prioridad al desarrollo emocional. Se espera que, al finalizar esta propuesta, toda la comunidad educativa haya evolucionado en su alfabetización emocional y la aplique de manera más evidente en su vida cotidiana, tanto en el aula como en su vida en general. Este es un proceso desafiante, pero es a través de la adaptación, la

formación continua y el compromiso con el bienestar emocional de nuestros estudiantes que podremos lograr una educación más completa y enriquecedora.

5.- Limitaciones del trabajo

Dado que esta propuesta no se ha podido llevar a cabo, es importante considerar las posibles restricciones que podrían surgir en caso de su implementación. En términos generales, una limitación podría ser la incapacidad de adaptar algunas actividades a las necesidades específicas de ciertos alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE o NEAE). Esto podría dar lugar a cambios en la ejecución de dichas actividades, como la necesidad de proporcionar materiales adaptados o brindar un mayor tiempo de reflexión a aquellos estudiantes que lo requieran.

Además, la planificación del cronograma se ha diseñado considerando un período de un mes, como ya hemos mencionado previamente. Sin embargo, la realidad en el aula puede variar mucho y no poder llevarse a cabo en el tiempo estimado. Esto podría resultar en que el hilo conductor de todas las actividades no se mantenga tan sólido como al principio. Por lo tanto, se consideraría la realización de actividades de "repaso" o "reforzamiento" antes de volver a implementar una intervención dirigida y evaluada. Además, habría que realizar ajustes en los métodos de evaluación, ya que los enfoques previamente seleccionados no serían adecuados.

6.- Futuras líneas de intervención

La propuesta que presentamos tiene como objetivo principal dotar a los niños desde las primeras etapas de su experiencia educativa, incluyendo a aquellos que se encuentren en la etapa de Educación Infantil, de las herramientas necesarias para fomentar su autonomía personal y emocional. Buscamos el desarrollo integral de sus competencias, abarcando tanto las habilidades cognitivas como las emocionales.

Este enfoque se traduce en un objetivo a largo plazo, donde aspiramos a que los estudiantes, al finalizar la Educación Primaria, hayan trabajado de manera continua y progresiva en el fortalecimiento de sus competencias emocionales. Además, pretendemos proporcionarles recursos y estrategias que les permitan alcanzar un alto nivel de autonomía emocional. En otras palabras, deseamos que los alumnos, independientemente de su edad, adquieran las bases necesarias para desenvolverse de manera emocionalmente inteligente en su vida cotidiana, así como en futuros entornos académicos y sociales.

Siguiendo esta línea de actuación, durante el transcurso de la etapa de Primaria y su continuo crecimiento emocional, se abren perspectivas prometedoras para el ámbito educativo. Podemos establecer diversas líneas de intervención destinadas a enriquecer la Educación Emocional en el aula, adaptando nuestra propuesta a diferentes contextos y necesidades, como por ejemplo:

- **Ampliación de la Temporalización:** A medida que los estudiantes avanzan en su recorrido académico, se pueden adaptar las actividades y la temporalización para abordar aspectos más avanzados de la inteligencia emocional.
- **Inclusión de Niños con TEA:** La propuesta puede ser adaptada para satisfacer las necesidades específicas de los niños con Trastorno del

Espectro Autista (TEA), integrando estrategias y recursos diseñados para mejorar sus habilidades emocionales y su autonomía.

- **Programas de Intervención Continua:** Se pueden implementar programas de intervención sostenibles a lo largo de todas las etapas obligatorias educativas, garantizando que la Educación Emocional sea una parte integral de la educación de los estudiantes.
- **Fomento de la Autonomía y la Iniciativa Personal:** Además de las competencias emocionales, se puede fortalecer la autonomía y la iniciativa personal, relacionando estos aspectos con el éxito escolar y el desarrollo global de los estudiantes.
- **Lenguaje Positivo y Motivación:** La promoción de un lenguaje positivo en el entorno educativo puede ser una vía efectiva para un aprendizaje más motivador, lo que puede ser integrado como una estrategia adicional en la educación emocional de los estudiantes.

En resumen, nuestra propuesta no solo se centra en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de Primaria, sino que también sienta las bases para futuras líneas de actuación que se ajusten a diversas edades, necesidades y contextos educativos, contribuyendo al enriquecimiento de la educación emocional en el aula.

7.- Referencias

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

Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? Temáticos de la escuela española, I (1), 7-9. Cisspraxis.

Bueno Lugo Andrés Felipe (2018) Modelos sobre la inteligencia emocional. Exposición teórica de los modelos fundantes.

[http://www.academia.edu/43228756/Modelos teóricos sobre la inteligencia e emocional](http://www.academia.edu/43228756/Modelos_teóricos_sobre_la_inteligencia_emocional)

Decreto 37/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establecen los contenidos educativos de primer ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana.

Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. [Archivo PDF]

https://dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf

Delors, J. (1996.): "Los cuatro pilares de la educación". UNESCO.

Fernández Berrocal, P. & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 19 (3),63-93

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>

Gardner, H. (1987). Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples.
Fondo de Cultura Económica.

Goleman, D. (2011). Inteligencia emocional. Kairós.

Guerri Marta (2023) ¿Qué son las emociones? Concepto, tipo de componentes y cómo
gestionarlas mejor.

[http:// www.psicoadactiva.com/blog/que-son-las-emociones/](http://www.psicoadactiva.com/blog/que-son-las-emociones/)

LeDoux, J. (1999). El cerebro emocional. Planeta.

Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma
Educativa.

Ley 5/1980, de 27 de junio, por la que se regula el Estatuto de Centros Escolares.

Ley 8/1985, de 3 de julio, por la que se regula el Derecho a la Educación.

Ley 1/1990, de 3 de octubre, por la que se regula la Ordenación General del Sistema
Educativo.

Ley 9/1995, de 20 de noviembre de la participación, evaluación y el gobierno de los
centros docentes.

Ley 830/2003, de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas de la Educación
Primaria. [Archivo PDF] <https://www.boe.es/boe/dias/2003/07/02/pdfs/A25443-25466.pdf>

Ley 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo
de 2006

Ley 8/2013, de 29 de diciembre de 2013, para la Mejora de Calidad Educativa.

Ley 03/2020, de 9 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica del 2/2006.

Ley 20/2019, de abril, para la Organización de la respuesta Inclusiva para la Inclusión.

Ley 10/2002, de 23 de diciembre, de la Calidad de Educación. [Archivo PDF]

<https://www.boe.es/boe/dias/2002/12/24/pdfs/A45188-45220.pdf>

Mayer, J. D. y Salovey P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators. Basic Books.

Mayer, J. D., Caruso, D. & Salovey, P. (1999). "Emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence". *Intelligence*, 27, 267-298.

Virginia Pindado González. (2020) Reuven Bar – On y el inventario de la inteligencia emocional. *Educativos para*.

<https://www.educativospara.com/reuven-bar-on-y-el-inventario-de-la-inteligencia-emocional/>

8.- Anexos

Anexo A:

Figura 3

Ejemplo segunda parte actividad (Google Imágenes)



Anexo B

Figura 4

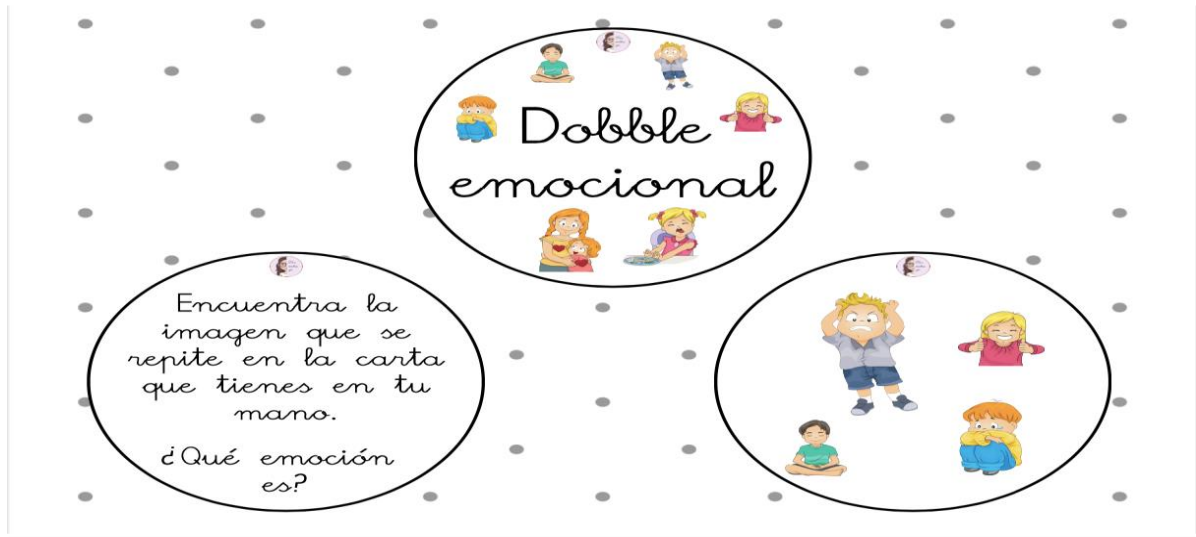
Tablero de @maestraconrecursos.



Anexo C:

Figura 5

Dobble Emocional (Ejemplo de tarjetas | Recurso de @LamediaPT)



Anexo D:

Figura 6

Ejemplo tarros de las emociones (Google Imágenes)



Anexo E:

Figura 7

Rueda pasapalabra. Recurso de @Divergogia.



Anexo F:

Figura 8

¿Me conozco? ¿Me conoces? Recurso de @LauraAlonso

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

¿Cuánto me conozo?

Piensa en tí y responde a las preguntas.

MI CUMPLEAÑOS ES...

MI COMIDA FAVORITA ES...

MI JUEGO FAVORITO ES...

LO QUE MÁS ME GUSTA ES...

FÍSICAMENTE SOY...

@_laura_alonso

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

¿Cuánto me conoces?

Piensa en un compañer@ y responde a las preguntas. Después juntos comparad vuestras hojas a ver si has acertado, así sabrás si le conoces bien.

MI CUMPLEAÑOS ES...

MI COMIDA FAVORITA ES...

MI JUEGO FAVORITO ES...

LO QUE MÁS ME GUSTA ES...

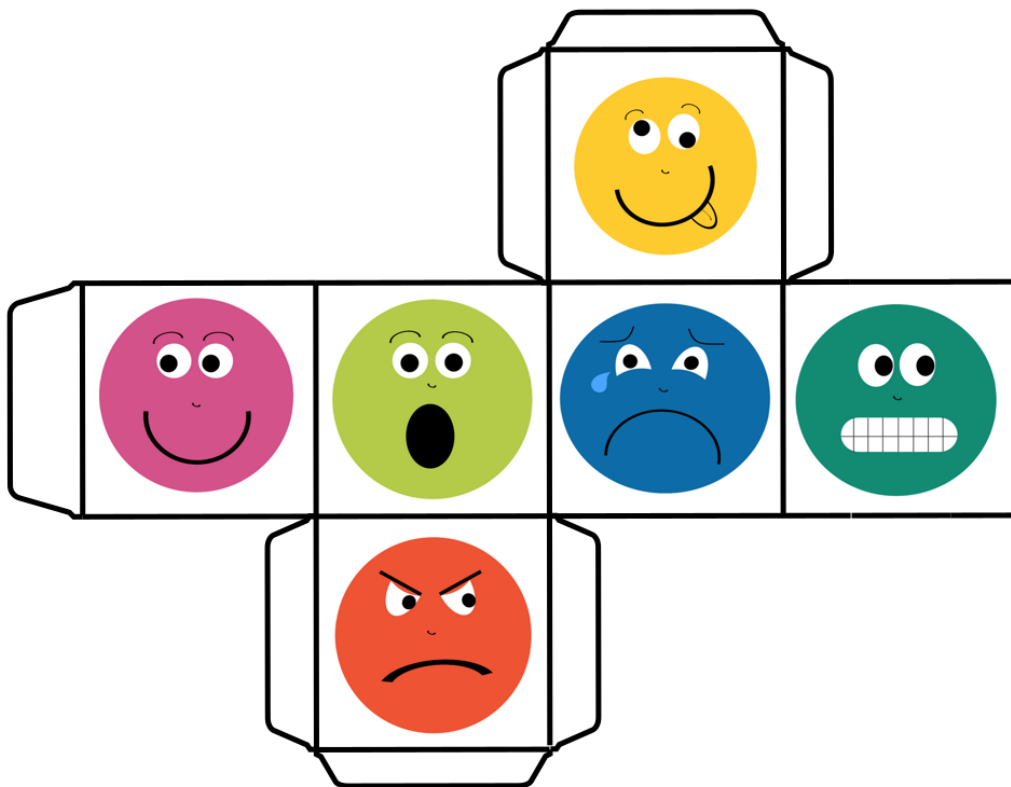
DESCRIBEME FÍSICAMENTE

@_laura_alonso

Anexo G:

Figura 9

Ejemplo dado de las emociones (Google Imágenes)



Anexo H:

Figura 10

Rueda de las emociones @yolandarivera



Anexo I:

Figura 11

Ejemplo juego Mi nombre mis virtudes (Google Imágenes)



Anexo J:

Figura 12

Rúbrica de evaluación (elaboración propia)

Inteligencia Emocional

Nombre y apellidos:

ÍTEMS

NUNCA A
VECES LA
MAYORÍA SIEMPRE

Entiendo lo que son las emociones y las reconozco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo reconocer cómo me siento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo reconocer cómo se sienten los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo expresar mis emociones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sé cómo calmarme cuando estoy enfadado o triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sé ponerme en el lugar del otro y entender cómo se siente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recupero fácilmente la calma después de un conflicto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soy capaz de negociar con otros para resolver un conflicto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando algo me preocupa se lo digo a un adulto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sé expresar gratitud cuando alguien me ayuda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Notas

Evaluación

