



**Universidad**  
**Europea** VALENCIA

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN EDUCACIÓN ESPECIAL**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER (TFM)**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN E INTELIGENCIA  
EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES CON  
NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN  
EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Presentado por:**

Alba Durán Fernández

**Dirigido por:**

Cinta Gallent Torres

**Curso académico 2022/2023**

## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que han contribuido de manera significativa en la realización de este Trabajo Fin de Máster y en el desarrollo del programa de educación e inteligencia emocional para estudiantes con NEE en Educación Primaria. Su apoyo y colaboración han sido fundamentales para la culminación exitosa de este proyecto.

En primer lugar, deseo expresar mi sincera gratitud a mi directora, Cinta Gallent Torres, por su orientación experta, su dedicación y su valiosa guía a lo largo de todo el proceso de investigación. Su profundo conocimiento y experiencia en el campo de la educación inclusiva y la inteligencia emocional han sido fundamentales para la elaboración de este trabajo.

También quiero agradecer a la Universidad Europea por brindarme la oportunidad de llevar a cabo este estudio y permitirme acceder a los recursos necesarios para su realización. Su compromiso con la mejora de la educación inclusiva y el apoyo a los estudiantes con NEE ha sido fundamental en mi desarrollo profesional.

Además, quiero reconocer la generosidad de los profesores, profesionales docentes, especialistas de la E.E. y personal universitario, quienes no solo me brindaron su apoyo durante el proceso de investigación, sino que también compartieron su experiencia y conocimientos en el ámbito de la educación especial.

Asimismo, no puedo dejar de agradecer a mi familia y amigos, quienes han sido mi fuente inagotable de apoyo emocional y motivación a lo largo de todo el proceso de investigación. Sus palabras de aliento y comprensión han sido fundamentales para superar los desafíos y mantenerme enfocada en mi objetivo.

Por último, quiero expresar mi gratitud a todos los estudiantes que participaron en este estudio. Su disposición para compartir sus experiencias y su participación activa han sido la base sobre la cual se ha construido esta propuesta. Espero sinceramente que este trabajo contribuya de manera positiva a su bienestar emocional y a su desarrollo académico.

En resumen, quiero agradecer a todas las personas e instituciones mencionadas anteriormente por su apoyo incondicional, orientación y contribución a la realización de este Trabajo Fin de Máster. Sin su ayuda, este proyecto no habría sido posible.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>Resumen</b>	<b>5</b>
<b>Abstract</b>	<b>6</b>
<b>1. Introducción y justificación</b>	<b>7</b>
<b>2. Objetivos</b>	<b>9</b>
<b>3. Marco teórico</b>	<b>10</b>
3.1. Las emociones	10
3.1.1. Emociones positivas y negativas	11
3.2. Inteligencia emocional	11
3.2.1. Hacia una construcción de la Inteligencia Emocional	11
3.2.2. Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional	12
3.3.1. Importancia de la regulación emocional	19
3.4. Educación emocional en el contexto escolar	20
3.4.1. Conceptualización de la Educación Emocional	20
3.4.2. La Educación Emocional en Educación Infantil	21
3.4.3. La Educación Emocional en Educación Primaria	22
3.4.4. La Educación Emocional en la Educación Especial (alumnos con NEAE)	24
3.4.5. Formación del maestro en la Educación Emocional	25
<b>4. Marco legal</b>	<b>27</b>
<b>5. Metodología</b>	<b>29</b>
<b>6. Programa de intervención</b>	<b>33</b>
6.1. Justificación del programa	33
6.2. Objetivos generales	34
6.3. Objetivos específicos	34
6.4. Acciones y actuaciones a desarrollar. Actividades	35
6.4.1. Actividad 1. "EmocionARTE: Descubriendo nuestras emociones a través del arte"	36
6.4.2. Actividad 2. "Emoción en Acción: Teatro Improvisado de las Emociones"	38
6.4.3. Actividad 3. "Rutas de Emociones: Viaje interior hacia el Autoconocimiento"	41
6.4.4. Actividad 4. "Emociones en Escena: Teatro Foro para la Inteligencia Emocional"	43
6.4.5. Actividad 5. "EmoPuzzle: Descubriendo nuestras emociones en equipo"	45
6.4.6. Actividad 6. "Emo-Story Dice"	47
6.4.7. Actividad 7. "Emo-ART"	50
6.4.8. Actividad 8. "Emo-Storytellers"	53
6.4.9. Actividad 9. "Emo-Express Cards"	55

6.4.10. Actividad 10. "Emo-Color Wheel" _____	57
6.5. Agentes implicados _____	59
6.6. Cronograma _____	61
6.7. Evaluación _____	64
6.7.1. Evaluación docente _____	65
6.7.2. Evaluación de los estudiantes _____	65
6.7.3. Evaluación de las familias _____	66
6.7.4. Evaluación del programa _____	66
<b>7. Resultados _____</b>	<b>66</b>
<b>8. Conclusiones y reflexiones finales _____</b>	<b>70</b>
<b>9. Limitaciones y propuestas líneas futuras _____</b>	<b>71</b>
<b>10. Referencias bibliográficas _____</b>	<b>73</b>
<b>11. Anexos _____</b>	<b>79</b>
11.1. Anexo 1. Cuestionario de Evaluación de Desarrollo e Inteligencia emocional _____	79
11.2. Anexo 2. Evaluación del profesorado _____	81
11.3. Anexo 3. Evaluación del alumnado _____	81
11.4. Anexo 4. Evaluación de las familias _____	82
11.5. Anexo 5. Evaluación del programa _____	82
11.6. Anexo 6. Tarjetas con emociones _____	83
11.7. Anexo 7. Lista de situaciones cotidianas _____	84
11.8. Anexo 8. Rompecabezas con situaciones emocionales _____	85
11.9. Anexo 9. Dados con emociones _____	86
11.10. Anexo 10. Historia sobre las emociones _____	87

## Resumen

El presente Trabajo Fin de Máster se centra en la implementación de un Programa de Educación e Inteligencia Emocional dirigido a estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) en la etapa de Primaria. El objetivo fundamental de este programa es desarrollar habilidades sociales y fomentar la adquisición de conocimientos relacionados con la educación emocional, con el fin de promover la inteligencia emocional en estos alumnos.

Concretamente, dicho programa se ha diseñado teniendo en cuenta las características específicas de los estudiantes con NEE. Además, se ha desarrollado un enfoque pedagógico inclusivo que se adapta a las diferencias individuales de los participantes, brindando un entorno de apoyo para su desarrollo emocional.

Por otra parte, las actividades propuestas abarcan varias áreas, incluyendo la identificación y comprensión de emociones, el manejo de conflictos, la empatía y la autorregulación emocional. Para ello, se utilizan métodos didácticos que fomentan la participación activa y la reflexión, como el juego, la dramatización y la discusión en grupo.

En particular, la evaluación del programa se lleva a cabo mediante indicadores específicos de desarrollo emocional y social, y se realiza un seguimiento continuo para medir el progreso de los estudiantes. Los resultados preliminares indican mejoras significativas en la competencia emocional y las relaciones interpersonales de los participantes.

Finalmente, el proyecto contribuye al campo de la educación especial al proporcionar una metodología efectiva para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes con NEE, fortaleciendo su inteligencia emocional y preparándolos mejor para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana y el entorno escolar.

**Palabras claves:** Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Necesidades Educativas, Programa, Educación Primaria, competencias emocionales.

**Abstract**

This Master's Thesis focuses on the implementation of an Emotional Education and Intelligence Programme aimed at students with special educational needs (SEN) at the Primary School stage. The main objective of this programme is to develop social skills and encourage the acquisition of knowledge related to emotional education, in order to promote emotional intelligence in these students.

Specifically, such a programme has been designed taking into account the specific characteristics of students with SEN. In addition, an inclusive pedagogical approach has been developed that adapts to the individual differences of the participants, providing a supportive environment for their emotional development.

Moreover, the proposed activities cover several areas, including the identification and understanding of emotions, conflict management, empathy and emotional self-regulation. To this end, didactic methods that encourage active participation and reflection are used, such as games, role-playing and group discussion.

In particular, evaluation of the programme is carried out using specific indicators of emotional and social development, and continuous monitoring is carried out to measure students' progress. Preliminary results indicate significant improvements in participants' emotional competence and interpersonal relationships.

Finally, this project contributes to the field of special education by providing an effective methodology to address the emotional needs of students with SEN, strengthening their emotional intelligence and better preparing them to face the challenges of everyday life and the school environment.

**Keywords:** Emotional Education, Emotional Intelligence, Educational Needs, Programme, Primary Education, emotional competences.

## 1. Introducción y justificación

La educación emocional se ha convertido en un tema de gran relevancia en el ámbito educativo, ya que se reconoce que el desarrollo de habilidades emocionales es fundamental para el bienestar y el éxito académico de los estudiantes, especialmente aquellos con necesidades educativas especiales (Fernández y Montero, 2016). La Educación Primaria es una etapa crucial en la formación de los individuos, y es necesaria su impartición para todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o dificultades. Además, dicha etapa, adquiere un papel fundamental para dotar a los discentes de las herramientas necesarias para comprender y manejar sus emociones de manera efectiva (Rubio, 2023).

En el presente Trabajo Fin de Máster (TFM) se propone el diseño e implementación de un programa de educación e inteligencia emocional dirigido exclusivamente a estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria. Este programa tiene como objetivo principal mejorar las habilidades emocionales de estos estudiantes, promoviendo su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos y dificultades de su entorno escolar y social.

Por otra parte, la justificación de este TFM se basa en la evidencia empírica que respalda la importancia de la educación emocional en el ámbito educativo. Numerosos estudios han demostrado que la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el rendimiento académico, el bienestar emocional y las habilidades sociales de los estudiantes (Goleman, 1995; Brackett & Katulak, 2007; Durlak et al., 2011). También, se ha observado que los estudiantes con necesidades educativas especiales presentan dificultades particulares en el ámbito emocional, lo que puede afectar negativamente su desarrollo personal y su participación activa en el entorno escolar (Díaz-Aguado, 2005).

En el contexto de la Educación Primaria, donde los estudiantes están en pleno proceso de desarrollo emocional y social, es fundamental proporcionarles las herramientas necesarias para comprender y regular sus emociones de manera adecuada. Un programa de educación e inteligencia emocional adaptado a las necesidades de los estudiantes con necesidades educativas especiales puede contribuir significativamente a su bienestar emocional, favoreciendo su integración e inclusión en el entorno educativo (Durlak et al., 2011; Zins et al., 2007).

Concretamente, el diseño de este programa se fundamenta en diferentes enfoques teóricos y metodológicos. Uno de ellos es el modelo de competencias emocionales propuesto por Daniel Goleman (1995), quien señala que la educación emocional debe presentarse en el desarrollo de habilidades como el reconocimiento y la expresión

emocional, la regulación emocional y la empatía. Asimismo, se considerarán los principios de la teoría de la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990), que destaca la importancia de comprender y utilizar las emociones de manera efectiva.

Además, destacar que para diseñar e implementar el programa, se tomarán en cuenta diversas estrategias y actividades recomendadas por expertos en educación emocional. Entre ellos, destaca el enfoque de intervención de RULER (Reconocer, Entender, Etiquetar, Expresar y Regular emociones) desarrollado por Brackett y sus colaboradores (2007), el cual ha demostrado ser efectivo en la mejora de las habilidades emocionales de los estudiantes. Además, se explorarán otras fuentes de investigación recientes y relevantes para enriquecer y respaldar el diseño de este programa de educación e inteligencia emocional.

Finalmente, la presente propuesta de programa de educación e inteligencia emocional busca abordar las necesidades educativas especiales de los estudiantes en Educación Primaria, brindándoles las herramientas necesarias para comprender, regular y manejar sus emociones de manera efectiva. Al promover su bienestar emocional, se espera que los estudiantes con necesidades educativas especiales puedan participar plenamente en su entorno escolar y social, mejorar su rendimiento académico y desarrollar habilidades sociales que les serán útiles a lo largo de su vida.

En resumen, este TFM tiene como **objetivo principal diseñar e implementar un programa de educación e inteligencia emocional adaptado a las necesidades de los estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria**. Al combinar los enfoques teóricos y metodológicos de destacados autores en el campo de la educación emocional, se espera contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo su bienestar emocional y su éxito educativo.

## 2. Objetivos

Este Trabajo Fin de Máster (TFM) busca abordar una importante área de estudio: el diseño y desarrollo de un programa de intervención en educación e inteligencia emocional dirigido a estudiantes con NEAE en el nivel de educación primaria.

A lo largo de este apartado, se detallarán tanto los objetivos generales como específicos de dicho programa. Concretamente, la finalidad última de este proyecto es contribuir significativamente a la creación de un ambiente educativo en el que cada estudiante pueda alcanzar su máximo potencial y desarrollarse plenamente en el ámbito académico y personal.

Particularmente, los **objetivos generales** de este TFM son:

- Diseñar un programa de educación e inteligencia emocional adaptado a las necesidades de los estudiantes con necesidades educativas especiales en el contexto de la educación primaria.

Proporcionar recomendaciones para la implementación efectiva del programa de educación e inteligencia emocional en centros educativos de educación primaria.

A partir de estos objetivos generales, se derivan los siguientes **objetivos específicos**:

- ✓ Conocer y describir los beneficios de llevar a la práctica la educación emocional en la etapa de Educación Primaria en un contexto educativo particular.
- ✓ Consultar y realizar una lectura crítica de fuentes bibliográficas y estudios relacionados con la inteligencia y la educación emocional ámbito de la Educación Primaria.
- ✓ Conocer las dinámicas y prácticas de educación emocional que se llevan a cabo en un contexto escolar.
- ✓ Identificar las necesidades y problemáticas específicas en el contexto de la educación emocional.
- ✓ Investigar las dificultades emocionales y los desafíos que enfrentan los estudiantes, así como las barreras que impiden una adecuada educación emocional en las instituciones educativas.

Finalmente, la educación inclusiva es un pilar fundamental en la sociedad actual, y se hace imprescindible brindar un apoyo adecuado a todos los estudiantes, sin importar sus particularidades y retos individuales. En este sentido, el programa propuesto tiene como objetivo central fomentar el desarrollo integral de los alumnos con necesidades educativas especiales, promoviendo el fortalecimiento de sus habilidades emocionales y el bienestar psicológico, lo cual, a su vez, se reflejará positivamente en su desempeño académico.

### 3. Marco teórico

#### 3.1. Las emociones

Para trabajar la línea de investigación propuesta, resulta indispensable definir el concepto de emoción, pues la Educación Emocional está impregnada de emociones.

Un primer acercamiento a la definición de emoción nos lo ofrece la Real Academia Española (2020) que lo define como la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” o el “interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo”. No obstante, numerosos autores le han dado a este término una definición más cercana a las ramas de la pedagogía o psicología.

Desde esta última perspectiva, Mora (2012) define la emoción como un motor que empuja al individuo a vivir, el cual está regulado por circuitos neuronales que se encuentran en el cerebro. Estos circuitos están alertas cuando se está activo y, por lo tanto, ayudan a distinguir estímulos tales como el placer o el dolor. En este sentido, Bisquerra (2005, citado en Naranjo, 2018) da una definición de emoción con características similares a las de Mora (2012), considerándola como: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Para Reeve (2005, citado en Gargurevich, 2008), la emoción es una concepción multidimensional, la cual implica cuatro componentes básicos: sentimiento, activación del cuerpo, propósito y expresión social.

Además de las diferentes definiciones del término emoción, estas se pueden clasificar según diferentes criterios. De esta forma, son numerosos los autores que las clasifican en primarias y secundarias. Entre ellos, Gil (2014) define las primarias como puras, básicas y elementales, mientras que las secundarias son una combinación de las primarias. Para Ekman (1999, citado en Pinedo & Yáñez-Canal, 2020) hay nueve características que diferencian las emociones básicas de las complejas, entre ellas la expresión universal distintiva, la universalidad en los eventos que anteceden a la emoción, su breve duración y su ocurrencia imprevista. El número de estas emociones varía según el autor, y teniendo en cuenta la visión de Goleman (1995) las emociones básicas o primarias son cinco: miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa y aversión.

Sin embargo, este estudio se ha detenido más en definir las en función de si son positivas o negativas, tal y como las clasifican los autores Gomis y Caruana (2014),

Lazarus (2000), Goes et al. (2010) o Bastardas (2019). Dicha diferenciación entre ambas emociones se abordará en el siguiente epígrafe.

### **3.1.1. Emociones positivas y negativas**

Gomis y Caruana (2014) clasifican las emociones positivas y negativas según dos criterios. El primero hace referencia a la valencia de estas, ya que las emociones positivas son agradables o hacen experimentar placer, mientras que las negativas son desagradables o contrarias al placer. Con este mismo criterio, Oliver (1997, citado en Góes et al., 2010) expresa que las emociones positivas son el resultado de sentir satisfacción y a la inversa, las negativas de percibir insatisfacción.

Y el segundo criterio se relaciona con la valoración cognitiva atendiendo a la situación, es decir, según como la persona evalúe esta, diferenciará las emociones como positivas o negativas. De esta forma, siguiendo a Lazarus (2000, citado en Gomis y Caruana, 2014) se establece que las emociones positivas surgen cuando la persona está cerca de metas personales, laborales, etc., mientras que las emociones negativas manan cuando ocurre un distanciamiento entre deseos vitales.

Bastardas (2019) hace una lista de estas en función del primer criterio, de tal forma que las emociones positivas que considera más frecuentes son: aceptación, afecto, alegría, amor, bienestar, diversión, entusiasmo, esperanza, felicidad, gozo, humor, ilusión, motivación, pasión y satisfacción. Y las emociones negativas más comunes son: aburrimiento agobio, angustia, ansiedad, asco, culpa, decepción, desesperación, disgusto, frustración, indignación, ira, miedo, preocupación, rabia, rencor, tristeza y vergüenza.

Para la gestión, reconocimiento y regulación emocional, es necesario tener desarrollada la Inteligencia Emocional. Esta es detallada en el siguiente capítulo, apartado que afirma el hecho de que poseer una buena Inteligencia Emocional ayuda a mejorar personalmente en muchos ámbitos, incluido el educativo.

## **3.2. Inteligencia emocional**

### **3.2.1. Hacia una construcción de la Inteligencia Emocional**

En la actualidad, es habitual encontrar infinidad de aportaciones sobre la Inteligencia Emocional (en adelante, IE), ya que es descrita desde diferentes teorías y perspectivas.

De acuerdo con Trujillo y Rivas (2005), históricamente se ha concebido la inteligencia únicamente desde dos puntos de vista. Por un lado, es una capacidad que tienen

algunas personas en diferentes grados y por otro, solo puede ser medida con ciertos instrumentos.

Sin embargo, a partir de la obra *Estructuras de la Mente de Gardner* (1983, citado en Trujillo & Rivas, 2005), en la que se desarrolla la teoría de las inteligencias múltiples, se hace evidente que no existe una única inteligencia, describiendo siete formas de inteligencia diferentes: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal.

Desde Gardner en 1983 hasta nuestros días, han existido una multitud de definiciones sobre la IE. Por ello, en los siguientes epígrafes se recoge la transformación que ha sufrido este concepto a través de diversos autores que han intentado explicar los orígenes, modelos y evolución de la IE desde finales del siglo XX hasta hoy (Abarca, 2003; Trujillo & Rivas, 2005; Pozo Rico, 2016; García, 2017).

### **3.2.2. Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional**

A continuación, se recogen tres modelos teóricos relevantes sobre el concepto de Inteligencia Emocional que han sido aceptados mundialmente.

#### **3.2.2.1. Modelo de habilidad de Salovey y Mayer**

El concepto de IE fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey y John Mayer, en el artículo *Emotional Intelligence*. Este fue una ampliación, de lo que Gardner consideró como las Inteligencias Interpersonal e Intrapersonal (Abarca, 2003).

Según Salovey y Mayer (1990, citado en Abarca, 2003), la primera definición de IE es: “la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Salovey & Mayer, 1990, p. 74).

Estos autores han ido redefiniendo este concepto a lo largo de los años (Mayer y Salovey, 1997; Mayer et al., 2001; Mayer et al., 2000, citado en García, 2017). De todos estos, se destaca una aportación que hace referencia a las habilidades que engloba la IE:

La habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997, p. 58).

En posteriores aportaciones, diferencian cuatro dimensiones dentro del concepto de IE (Mayer y Salovey, 1997, citado en Bisquerra, 2012) que son: percepción, integración, comprensión y regulación emocional.

Tras redefinir la IE, estos autores consideran por tanto que es un conjunto de habilidades, competencias y capacidades que tiene cada persona para resolver problemas y adecuar el comportamiento, gracias a diferentes procesos cognitivos que están presentes en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de las emociones propias y de otras personas. (Mayer y Salovey, 1990; Mayer & Salovey, 1997; como se citó en García, 2017).

### **3.2.2.2. Modelo de competencia de Goleman**

A pesar de que fueron Mayer y Salovey quienes introdujeron por primera vez el término de IE, fue Goleman (1995) cinco años más tarde quien hizo famosa la definición de este concepto a través del libro *Inteligencia Emocional*, el cual define este término como: “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (Goleman, 1995, p. 89).

Además, este libro fue un *bestseller* de ventas y su importancia se debe a que se da una nueva visión a la inteligencia del ser humano donde se recalca la importancia del mundo de las emociones y la necesidad de un buen uso y gestión emocional (García, 2017).

Por otra parte, Goleman (1995, citado en Pozo, 2016) defiende en su modelo de IE que existen diversas competencias más significativas que la inteligencia académica para obtener un bienestar laboral, académico, social y personal.

Siguiendo a Bisquerra (2020), la IE definida por Goleman (1995) consiste en: “conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones” (p. 98).

Posteriormente, Goleman (1996; citado en Pozo, 2016) reflexiona mostrando que la IE es necesaria para mejorar en los diferentes entornos:

Tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos. Por ello no es el CI lo único que debemos tener en cuenta, sino que también deberemos considerar la inteligencia emocional. (Goleman, 1996, p. 22).

En conclusión, el concepto de Inteligencia Emocional ha evolucionado desde su introducción por Mayer y Salovey hasta su definición popularizada por Goleman en su

libro *Inteligencia Emocional*. Aunque Mayer y Salovey (1990) acuñaron el término, fue Goleman (1996) quien lo hizo ampliamente conocido al destacar la importancia de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas, motivarse y cultivar relaciones efectivas. La influencia de su libro radica en su enfoque revolucionario que subraya la relevancia de las emociones en el bienestar personal y en diversos ámbitos. Goleman (1996), respaldado por Bisquerra, propone que la Inteligencia Emocional engloba el conocimiento y manejo emocional, la automotivación, la empatía y la habilidad en las relaciones interpersonales. Además, Goleman (1996) enfatiza que, en la vida cotidiana, ambas inteligencias, la racional y la emocional, son fundamentales, trascendiendo la importancia del Cociente Intelectual.

En conjunto, estos enfoques han transformado nuestra comprensión de la inteligencia y subrayan la relevancia de la Inteligencia Emocional en todas las esferas de la vida.

### **3.2.2.3. Modelo de inteligencia socioemocional de Bar-On**

Autores como Bar-On (1997) señalan que la IE está íntimamente relacionada con competencias y capacidades emocionales, personales y sociales entre las que encontramos: capacidad para discriminar, reconocer y entender las emociones, la habilidad de controlar las propias emociones y las de otros en interacción, saber controlar las emociones de forma efectiva, saber adaptarse a los cambios y tener la capacidad de resolver problemas propios e interpersonales y la capacidad para crear afectos positivos y generar motivaciones de forma propia (Pozo, 2016).

La definición de Bar-On sobre IE es más amplia que las anteriores pues no solo hace referencia a competencias emocionales, sino que también implica competencias sociales que hacen que el ser humano se entienda a sí mismo, y a otras personas, ayudándole así a relacionarse con su entorno y poder enfrentarse a las demandas diarias (Bar-On et al., 2012, citado en García, 2017).

Posteriormente, se dividen las capacidades emocionales en dos tipos de competencias que están interconectadas (Bar-On, 2000): competencias básicas y competencias facilitadoras. Las primeras están relacionadas con la conciencia emocional o evaluación propia, las competencias necesarias en las relaciones sociales como la empatía, la asertividad, la flexibilidad, la habilidad de controlar la impulsividad o la resolución de problemas. Las segundas son el optimismo, la independencia emocional y la responsabilidad social (Bar-On et al., 2012, citado en García, 2017).

Por todo ello, estas competencias se fragmentan en cinco componentes de la Inteligencia Emocional, los cuales evaluarán posteriormente mediante la creación de un

instrumento propio denominado *Emotional Quotidian Inventory* (EQ-i, Bar-On, 2000; citado en Trujillo y Rivas, 2005), que miden los componentes: intrapersonal, interpersonal, de manejo del estrés, de adaptabilidad y de estado de ánimo.

Concretamente, este autor (Bar-On, 2012), ha hecho numerosas investigaciones sobre las diferentes competencias de la Inteligencia Emocional (Bar-On et al., 2000; Bar-On, 2003; Bar-On et al., 2012). En una de ellas (Bar-On, 2005; citado en Pozo, 2016) estudió la relación entre la IE y el bienestar subjetivo concluyendo que un alto nivel de la primera contribuye y mejora de manera significativa los buenos niveles de bienestar subjetivo.

Finalmente, en otra investigación, Bar-On (2010; citado en García, 2017) mostró que la IE y la Psicología positiva son modelos perceptibles y significativos dentro de la rama de la psicología. Por ello, concluye que la IE debería estar dentro en la psicología positiva, ya que está relacionada con la prevención y promoción de la salud y el bienestar propio (Pozo, 2016).

### 3.2.3. Concepto actual de Inteligencia Emocional

El término de IE se ha ido redefiniendo a lo largo de los años. Actualmente, no existe una única definición, pero muchas de ellas son aceptadas por la psicología y la psicopedagogía. Por ello, en la siguiente tabla se recogen definiciones más actuales según diferentes autores (García, 2017; Duque, 2012).

**Tabla 1**

*Definiciones actuales de IE*

Autores	Definición
Shapiro (1997)	Atendiendo al modelo de Mayer y Salovey, Shapiro (1997) define que la IE es una serie de cualidades emocionales necesarias para tener éxito, que son: "empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto." (p. 8).
Cooper y Sawaf(1997)	"Inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia". (p. 2)

Gallego et al. (1999)	<i>Para estos la Inteligencia Emocional implica habilidades que se pueden clasificar en tres dimensiones: emocionales, cognitivas y conductuales.</i>
Valles (2005)	Define la Inteligencia Emocional como una habilidad emocional en la se hace uso de las emociones para solventar conflictos.
Guillén (2006)	“La capacidad para comprender las emociones y conducirlas de tal forma que podamos utilizarlas para guiar nuestros procesos de pensamiento y nuestra conducta para obtener mejores resultados” (p. 14).
Ander-Egg (2010)	Para este autor, la emoción y la acción están íntimamente relacionados pues es la primera quien estimula a la segunda y es esta más productiva si presenta emociones. Así, la Inteligencia Emocional se da en el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia, y en la automotivación, estableciendo relación entre los sentimientos, el carácter y la impulsividad.
Bisquerra (2012)	“La habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas” (p. 2).
Mestre et al. (2017)	“Saber resolver problemas cuando la información que usamos proviene de las emociones” (p. 3).
Arrabal (2018)	“La inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello” (p. 7).
Sulca (2023)	“Conjunto de emociones que nos va a permitir manejar los sentimientos y expresarlos adecuadamente” (p.17).

*Nota.* Elaboración propia.

Tras hacer una revisión de diferentes definiciones sobre el concepto, se puede concluir que la IE es un conjunto de cualidades, capacidades y habilidades tanto emocionales como cognitivas y conductuales, que ayudan a comprender las emociones propias y las de otros, así como saber utilizarlas teniendo en cuenta el contexto. Además, favorecen al individuo en aspectos tales como: resolver conflictos, automotivarse o encauzar sentimientos.

### 3.3. La importancia y necesidad de aprender competencias emocionales para la vida

Saarni et al. (2007; citado en Gomis & Caruana, 2014) defienden que la competencia emocional es un conjunto de diversas capacidades, las cuales son necesarias dentro de las interacciones socioemocionales. Estas son la conciencia del propio estado emocional; capacidad para comprender las emociones de otros; capacidad para utilizar un vocabulario emocional y términos expresivos frecuentes dentro de una cultura concreta; capacidad de ser empático; capacidad para entender que el estado emocional intrínseco puede no corresponderse con la expresión externa; capacidad para hacerle frente a las emociones negativas y situaciones estresantes; tener conciencia de la importancia de la comunicación emocional y capacidad de autoeficacia emocional.

Por otro lado, Bisquerra y Mateo (2019) en su libro *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*, definen que las competencias emocionales son el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra & Pérez, 2007, p. 36).

Por su parte, Bisquerra y Pérez (2012) definen cinco competencias que están en constante revisión basándose en el modelo del GROUP (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona:

- **Conciencia emocional:** es saber examinar las emociones propias y de otros. Para ello, es necesario observarse a uno mismo y a los demás, saber diferenciar entre los pensamientos, las acciones y las emociones, y de estas últimas entender sus causas y consecuencias, así como examinar su grado de intensidad y manejar un lenguaje emocional correcto utilizando tanto la comunicación verbal como no verbal.
- **Regulación emocional:** es conseguir la armonía entre la represión y el descontrol. Dentro de ellas, encontramos otros componentes como la autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, desarrollar la empatía, etc.  
Esta competencia junto con la gestión emocional se tratará en el siguiente epígrafe de forma más detallada debido a su importancia dentro del contexto educativo.
- **Autonomía emocional:** que hace referencia a saber responder sin sentirse afectado por estímulos externos.
- **Competencias sociales:** son las habilidades que ayudan a que las personas a tener relaciones sociales entrelazadas con las emociones. Entre las emociones

que sentimos con otras personas, se destacan las emociones interculturales que son las que se experimentan cuando estamos con personas de diferentes culturas, etnias, razas, etc.

- **Habilidades de vida para el bienestar:** como su propio nombre indica son las que buscan el bienestar personal y social. El bienestar emocional se acerca a la felicidad, la cual es comprendida como la vivencia de emociones positivas. Bisquerra y Mateo (2019) recogen en su libro que diferentes investigaciones han demostrado el impacto de las emociones y la importancia de la adquisición de competencias emocionales. Por ello, a modo de resumen, se recogen las siguientes justificaciones:
  - ❖ Ayudan a la toma de decisiones sobre estudios y profesiones.
  - ❖ Contribuyen a disminuir el fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandonos en los estudios y previene sus efectos.
  - ❖ Su desarrollo evita conflictos en cualquier contexto social, ayuda a gestionarlos en el caso de que sucedan y contribuye en el bienestar social.
  - ❖ También disminuyen la prevalencia de trastorno emocionales y el consumo de fármacos.
  - ❖ Favorece la salud física y mental.

Tras conocer lo imprescindible que son las competencias emocionales para el desarrollo personal y social, debemos conocer la importancia que tienen la gestión y regulación emocional. Esta, concretamente, se desprende del reconocimiento de las competencias emocionales necesarias en las interacciones socioemocionales. Además, dichas competencias abarcan desde la conciencia y comprensión de las emociones propias y de los demás hasta la capacidad de regular y expresar adecuadamente los fenómenos emocionales.

La regulación emocional implica encontrar un equilibrio entre la represión y el descontrol emocional, desarrollar habilidades de autorregulación, tolerancia a la frustración, manejo de la ira y empatía, entre otros aspectos. Por todo ello, la regulación emocional está estrechamente relacionada con la autonomía emocional, las competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar. La adquisición de competencias emocionales y la regulación emocional tienen múltiples beneficios, incluyendo la toma de decisiones, la prevención del fracaso escolar, el manejo de conflictos, la promoción del bienestar social y la salud física y mental.

En resumen, la regulación emocional es un elemento fundamental para el desarrollo personal y social, con repercusiones positivas en diversos aspectos de la vida.

Concretamente, por ese motivo se describirán en el siguiente epígrafe cuáles son los beneficios que provoca dicha regulación emocional en el individuo.

### **3.3.1. Importancia de la regulación emocional**

La regulación emocional permite monitorear, evaluar y modificar una emoción con el objetivo de responder de forma apropiada a las demandas del entorno (Gross, 2014; citado en Andrés et al., 2017).

Asimismo, Gross (2014; como citado en Mateo & Bisquerra, 2019), uno de los autores más conocidos en los estudios relacionados con la regulación emocional, la define como saber gestionar las emociones de forma adecuada, ser consciente de la relación que existe entre estas, la cognición y la conducta, tener procedimientos válidos para ser capaz de afrontarlas y ser capaz de generarse a uno mismo emociones positivas, entre otras capacidades.

Otros autores como Alagarda (2015) utilizan la expresión de gestión emocional, la cual es un concepto más amplio pues la gestión incluye también la regulación de las emociones. También Davidson (2012; citado en Alagarda, 2015) habla de la gestión de las emociones, defendiendo que esta debería anteceder al aprendizaje de contenidos académicos. Este autor defiende esta tesis, puesto que, si un estudiante no es capaz de solventar o controlar una situación adversa, esto interferirá en su situación por aprender.

De esta forma, existen numerosas investigaciones relacionadas entre el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales y la incidencia que estas tienen en el rendimiento académico. Por ello, Alagarda (2015) concluye que la gestión de las emociones es imprescindible para hacer frente a situaciones estresantes o desagradables y en el caso de no aprenderse desde la infancia, pueden repercutir en la vida adulta.

Por ello, como dice Bisquerra (2006; citado en Alagarda, 2015) es necesario enseñar al alumnado habilidades sociales y emocionales para su desarrollo integral. Además, Bisquerra y Mateo (2019) apoyan que para que no exista una represión de las emociones y esto desemboque en problemas más graves, es necesario que la regulación sea tanto intrínseca (propias emociones) como extrínseca (emociones de otros). De esta forma, Gross (2014; citado en Bisquerra & Mateo, 2019) propone un sistema tanto para disminuir como aumentar emociones positivas y negativas. Por todo ello, se ha comprobado la importancia que tiene la gestión y regulación emocional, pues no solo tiene consecuencias en el ámbito educativo, sino también, en la vida.

### **3.4. Educación emocional en el contexto escolar**

#### **3.4.1. Conceptualización de la Educación Emocional**

Siguiendo a Bisquerra y Pérez (2012) la educación emocional se concibe (en adelante EE) como un

proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 1)

Concretamente, es un proceso continuo y permanente porque debe estar presente desde el nacimiento y se debe extender a lo largo de toda la vida adulta, por ello, es necesaria su inclusión en el currículum académico y en la formación permanente (Bisquerra, 2020; Bisquerra, 2005; Bisquerra, 2012).

Bisquerra y Pérez (2007, citado en Anguio, 2014), establecen que la E.E. en el colegio es necesaria para formar a los estudiantes para la sociedad en la que se encuentran inmersos. Esta sociedad de cambio exige no sólo que los estudiantes aprendan conocimientos, sino también competencias emocionales.

Además, se propone la E.E. como parte del desarrollo humano, es decir, es necesaria para el desarrollo de la personalidad integral del individuo, lo que implica desarrollar la IE y su posterior utilización en diferentes contextos de la vida. Además, también incluye fomentar actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales o empatía entre otras, así como el desarrollo del bienestar personal y social. Para la consecución de esto, la E.E. propone el desarrollo de competencias emocionales las cuáles define como “competencias básicas para la vida que necesitamos aprender y desarrollar” (Bisquerra, 2020).

Sin embargo, Bisquerra y Pérez (2012) afirman que adquirir estas competencias por sí solas no avala que se usen para hacer el bien, por lo que es necesario utilizar programas de E.E. donde se incluyan principios y valores éticos.

Siguiendo con Bisquerra y Pérez (2012) los objetivos que se plantean dentro de la E.E. son los siguientes:

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; denominar las emociones correctamente; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; subir el umbral de tolerancia a la frustración; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas;

desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida, etc. (p. 2).

Finalmente, y a modo de síntesis, destacar que en esta sección, se ha explorado en detalle la conceptualización de la Educación Emocional en el contexto escolar. Se ha establecido que la Educación Emocional es un proceso educativo continuo y permanente, destinado a potenciar las competencias emocionales como elemento esencial para el desarrollo integral de la persona. Además, se ha destacado su relevancia en la sociedad actual, donde la adquisición de competencias emocionales se ha vuelto igualmente esencial junto con la adquisición de conocimientos. También, se ha subrayado su papel en la formación de la personalidad integral del individuo y su utilidad en diversos contextos de la vida. Para lograr estos objetivos, la Educación Emocional propone el desarrollo de competencias emocionales básicas, respaldadas por la necesidad de principios y valores éticos.

En resumen, esta sección ha abordado exhaustivamente la importancia y los objetivos fundamentales de la Educación Emocional en el ámbito educativo.

#### **3.4.2. La Educación Emocional en Educación Infantil**

Para promover el desarrollo integral de las personas, es necesario experimentar todo tipo de capacidades: cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, afectivas y emocionales, por lo que las emociones deben formar parte de la educación y la escuela debe asegurarse de ello (López, 2005).

De esta forma, López (2005) afirma que en la etapa de Educación Infantil se dan las primeras experiencias de aprendizaje y, con ello, el desarrollo de competencias emocionales. Una manera de desarrollar estas es a través de programas de E.E. como: Educación Emocional. Programa para 3-6 años de López (2003).

Los objetivos que se pretenden conseguir en la Educación Infantil referidos a la E.E. son los siguientes (López, 2005):

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo
- Desarrollar la tolerancia hacia la frustración.
- Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.

- Desarrollar el control de la impulsividad.
- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.

Para el logro de estos, es necesario que todos los miembros de la comunidad educativa, así como las familias, colaboren de forma conjunta.

Lapeña (2017) asegura que trabajar la E.E. en Educación Infantil tiene como principal objetivo el desarrollo de las capacidades de los alumnos/as para identificar o expresar sus emociones naturalmente y de forma espontánea, así como la de sus iguales, a través del lenguaje verbal y no verbal.

Siguiendo con López (2005) en su artículo *La educación emocional en educación infantil* se define que la metodología que se debe llevar a cabo dentro del aula de infantil debe estar orientada a potenciar la adquisición de competencias emocionales a través de estrategias emocionales y vivenciales además de la utilización de recursos que se puedan encontrar en la vida diaria.

Otros autores, consideran que una metodología que desarrolla y mejora las competencias e interacciones emocionales es el trabajo por rincones. De esta forma, Rodríguez (2011; citado en Martínez et. Al, 2016) defiende que esta estrategia favorece el control y conocimiento de las propias emociones, también Gema (2009; citado en Martínez et. al, 2016) aporta que la puesta en práctica de esta en las aulas de Infantil propicia actitudes como la autoconfianza y la autovaloración.

### **3.4.3. La Educación Emocional en Educación Primaria**

La E.E. en la Educación Primaria es un aspecto significativo pues es en esta etapa donde se adquiere mayor consciencia de las prácticas emocionales (Buitrago & Herrera, 2013; citado en Rodríguez & Delgado, 2015).

Además, en dicha etapa “se inicia un nuevo periodo de desarrollo en el que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás” (Renom, 2011; citado en Rodríguez & Delgado, 2015).

Por consiguiente, existen diversos programas de E.E. para trabajar en la etapa de Educación Primaria con el fin de construir mapas de representaciones del mundo cognoscitivo y afectivo en los estudiantes, a continuación, nombramos algunos citados en Rodríguez y Delgado (2015):

- Educación emocional. Programa para la Educación Primaria (Renom, 2011).
- P.E.D.E.: Programa Escolar de Desarrollo Emocional (Lozano et al., 2011).

- Programa de educación de las emociones: La Con-Vivencia (Mestre et al., 2011).

En relación con los contenidos que trabajar en Educación Primaria sobre E.E., Bisquerra (2020) en su propia página web resume de forma breve contenidos que pueden trabajarse en cualquier etapa por lo que también se incluye esta. Estos contenidos giran en torno al conocimiento de las emociones propias y de los demás; el autocontrol emocional; la utilización de las emociones para motivarse a sí mismo; la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas; la potenciación de las emociones positivas; la aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales, en el trabajo, en la vida social, en los momentos de conflicto; etc.

Por todo lo mencionado, la E.E. en E. Primaria es fundamental, puesto que varias investigaciones han concluido que las competencias emocionales y sociales en los iguales están relacionadas con su rendimiento académico (Gallardo & Gallardo, 2011; citado en Naranjo, 2018).

Siguiendo con el éxito y el rendimiento académico, Bisquerra et al. (2015) defienden que hay tres principios relacionados con las emociones, las competencias emocionales y la E.E. que son un predictor positivo del éxito académico:

- Principio 1: el aprendizaje depende de la emoción, ya que, una persona presta mayor atención a aquellos hechos que provocan emociones positivas y estarán ligados a la voluntad de repetir la experiencia, a prestar atención y a querer aprender más sobre estos acontecimientos.
- Principio 2: las emociones positivas favorecen la interconexión neuronal y la flexibilidad cognitiva. Esto facilita la comprensión y memorización de la información, dando lugar a un aprendizaje significativo.
- Principio 3: el aprendizaje humano es principalmente social: aprender con y de los demás.

Por ello, se considera a la escuela un agente fundamental para educar en IE, pues gracias a esta, los iguales aprenden competencias emocionales las cuales se hacen fundamentales controlar en la sociedad en la que vivimos.

En conclusión, la educación emocional desempeña un papel fundamental tanto en Educación Primaria como también en la Educación Especial. En la etapa de Educación Primaria, se adquiere una mayor conciencia de las prácticas emocionales y se inicia un periodo de desarrollo en el que se construyen nuevos intereses y se desarrollan nuevas formas de expresión y relación con los demás. Para abordar la educación emocional en esta etapa, existen diversos programas y contenidos que se centran en el conocimiento

de las emociones propias y de los demás, el autocontrol emocional, la motivación, la prevención de efectos perjudiciales de las emociones negativas, entre otros aspectos.

Además, investigaciones han demostrado que las competencias emocionales y sociales en los niños están relacionadas con su rendimiento académico. Con todo ello, se ha identificado que tres principios relacionados con las emociones y la educación emocional son predictores positivos del éxito académico. Estos principios indican que el aprendizaje se ve influenciado por las emociones, que las emociones positivas favorecen la conexión neuronal y la flexibilidad cognitiva, y que el aprendizaje humano es principalmente social, involucrando el aprendizaje con y de los demás.

En este sentido, la educación emocional en la Educación Primaria no solo contribuye al bienestar emocional de los niños, sino que también promueve un entorno propicio para el aprendizaje significativo, el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades sociales. Por lo tanto, es fundamental integrar la educación emocional en el currículo de Educación Primaria, brindando programas y contenidos que permitan a los estudiantes comprender, expresar y regular adecuadamente sus emociones, promoviendo así su desarrollo integral y su éxito en diferentes áreas de su vida.

#### **3.4.4. La Educación Emocional en la Educación Especial (alumnos con NEAE)**

De acuerdo con la modificación de 8 de marzo de 2017 del Anexo I de la Circular de 10 de septiembre de 2012 de la Dirección General de Participación y Equidad por la que se establecen criterios y orientaciones para el registro y actualización de datos en el censo del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en el sistema de información "Séneca", se establece que el alumnado con NEAE es aquel que "requiere, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar necesidades educativas especiales; dificultades de aprendizaje; altas capacidades intelectuales; o precisar de acciones de carácter compensatorio" (p. 4).

Dentro de este grupo, el alumnado con necesidades educativas especiales (NEE) o con dificultades de aprendizaje (DIA) tienen más probabilidades de padecer algún trastorno de tipo emocional, como con los trastornos de ansiedad o los trastornos del estado de ánimo (Aires et al., 2015).

Por ejemplo, los estudiantes que tienen TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad), pueden tener problemas en el plano afectivo y social y esto, en consecuencia, les produce problemas en el marco emocional, por lo que se hace necesario trabajar con ellos las competencias emocionales (Gallego, 2015, citado en Naranjo, 2018).

Estos problemas internalizados (ansiedad, depresión, aislamiento social y somatizaciones) que sufren los estudiantes se producen debido a que tienen dificultades para regular sus estados cognitivos y emocionales (Lozano et al., 2011). También hay problemas externalizados (formas de conducta agresiva, trastorno desafiante u oposicionista, etc.), que surgen por un bajo nivel de autocontrol y autorregulación y en consecuencia tienen dificultades para regular sus expresiones emocionales y manejar sus conductas (Lozano et al., 2011).

De esta forma, los problemas o trastornos que padecen los estudiantes dentro del aula van a influir de manera negativa en el rendimiento de estos. Según Lozano et al. (2010) esto se debe a los síntomas que tiene cada niño, por ejemplo, la capacidad para concentrarse y mantener un esfuerzo continuado en tareas escolares o problemas de baja autoestima, autoevaluación o dificultades para conciliar el sueño.

Por ello, se hace necesario trabajar la E.E. con una gran dedicación en la escuela y en todos aquellos estudiantes que presenten NEAE, para prevenir estos problemas emocionales y que no terminen derivando en trastornos más graves.

Una técnica recomendada para trabajar en el aula estos problemas emocionales es la intervención cognitivo-conductual, la cual engloba programas de E.E., entrenamiento en resolución de problemas, programas de entrenamiento en habilidades sociales y programas de actividades agradables (Aires et al., 2015).

Dentro de los programas de E.E. se destaca el Programa Escolar de Desarrollo Emocional (P.E.D.E) de Lozano et al. (2011) el cual trabaja para prevenir y/o eliminar los trastornos afectivos en la escuela.

#### **3.4.5. Formación del maestro en la Educación Emocional**

Para llevar a cabo programas de E.E. donde se trabajen las competencias emocionales se hace necesario una formación previa de los docentes en este ámbito. Sin embargo, en las universidades que se imparte el grado de Educación Primaria o Infantil, no se proporciona ninguna materia donde se forme a los futuros docentes sobre Educación Emocional y competencias emocionales.

Por ello, Bisquerra (2005) propone una asignatura sobre Educación Emocional para la formación inicial de profesorado, tanto de infantil y primaria como de secundaria. Esta asignatura la cual se podría considerar esencial para trabajar en la educación, comprende una serie de contenidos teóricos que deben ser aplicados en la práctica del aula, tales como: marco conceptual de las emociones, tipología de las emociones y, una práctica fundamentada: teorías de la emoción, el cerebro emocional, las emociones y la salud, aportaciones de la terapia emocional, la teoría de las inteligencias múltiples, la

inteligencia emocional, características de la educación emocional, conciencia emocional, regulación emocional, emoción y bienestar subjetivo, fluir (flow) y aplicaciones de la educación emocional (Bisquerra, 2005).

Además, es fundamental que la formación del profesorado en educación emocional sea permanente y continua (Bisquerra, 2005). Así, muchos estudios de carácter empírico han demostrado que la formación para capacitar emocionalmente a los docentes da resultados muy positivos tanto personales como profesionales (Brackett & Caruso, 2007; Sutton & Wheatley, 2003, citado en Anguio, 2014).

Asimismo, teniendo en cuenta a Buitrón y Navarrete (2008), no son solo los tutores los encargados de trabajar temas emocionales, sino todos los docentes que interactúen con los estudiantes, trabajando así de manera transversal.

Para que cualquier docente forme y eduque a sus estudiantes en competencias emocionales como el conocimiento de sus propias emociones o de los demás, el control de la impulsividad o la expresión de emociones y sentimientos de forma adecuada en función del contexto es necesario que el docente sea emocionalmente inteligente, es decir, que él mismo piense en su propio desarrollo emocional. Para que los docentes sean emocionalmente inteligentes, deben contar con recursos emocionales que favorezcan el desarrollo afectivo de sus estudiantes. Gracias a esto, se establece un vínculo cercano con los iguales y se comprenden sus estados emocionales además de enseñarles nuevas habilidades emocionales (Buitrón & Navarrete, 2008).

Un maestro o maestra emocionalmente inteligente debe percibir las emociones que se dan en el aula, utilizando este conocimiento para dirigirlo a un aprendizaje provechoso. Por lo que el rol del docente debe ser de motivador, conciliador y con buen estado de ánimo pues dará una imagen positiva y de ejemplo a sus estudiantes (Buitrón & Navarrete, 2008).

#### **4. Marco legal**

Para poder trabajar la Educación Emocional, es necesario apoyarse en la ley educativa actual y ver qué papel juegan las emociones en la educación obligatoria.

Actualmente, España tiene aprobada una ley de Educación denominada la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación que considera que uno de los objetivos de la educación es fomentar el desarrollo de la personalidad. Concretamente, a diferencia de la Ley Orgánica anterior, esta sí menciona y contempla la EE. Así, en los principios pedagógicos de esta se aprecia que en la etapa de educación primaria se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.

Además, a nivel estatal, la educación emocional ha sido reconocida como un componente esencial en la formación integral de los estudiantes. Algunas leyes y disposiciones relevantes incluyen: la Ley Orgánica de Educación (LOE) y Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE): Ambas leyes enfatizan la importancia de la educación en valores y la atención a la diversidad, promoviendo así la inclusión de la educación emocional en el currículo escolar; y el Real Decreto 126/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria: Este decreto establece la inclusión de la educación emocional como una de las áreas transversales a desarrollar en el currículo de Educación Primaria.

Por otra parte, a nivel autonómico, Andalucía presenta el Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía (2015), debe garantizar el derecho de todo el alumnado a alcanzar el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional.

Como puede corroborarse, tanto en la nueva Ley Orgánica por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE, 2020) como en el currículo de Educación Primaria de Andalucía se contempla el desarrollo integral del estudiantado que implica también el desarrollo emocional.

Por todo lo mencionado, en cuanto a nivel de Comunidad Autónoma, es imprescindible destacar que en Andalucía se ha promovido la educación emocional a través de diversas disposiciones normativas, entre ellas: el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en Andalucía: Este decreto incluye la educación emocional como uno de los elementos transversales a trabajar en la etapa de Educación Primaria; y el Decreto 9/2019, de 29 de enero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la

Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía: Este decreto también destaca la importancia de la educación emocional como parte del desarrollo integral de los estudiantes.

Por consiguiente, a nivel europeo, es significativo resaltar que la promoción de la educación emocional se enmarca dentro de la política educativa y social más amplia de la Unión Europea. Si bien no existe una legislación específica sobre educación emocional, diversos documentos y recomendaciones hacen referencia a la importancia de la educación en habilidades socioemocionales. Por ejemplo, la Estrategia Europa 2020 y la Recomendación del Consejo de la Unión Europea sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente enfatizan la necesidad de desarrollar competencias emocionales y sociales en los sistemas educativos europeos.

Por último, en este apartado, se abordará el marco legal que respalda la implementación de políticas y acciones relacionadas con la educación emocional y su vinculación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030.

Los ODS adoptados por la Asamblea General de las Naciones Unidas establecen metas globales a alcanzar para el año 2030. La educación emocional se vincula con varios de estos objetivos, como:

- ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.
- ODS 4: Garantizar el acceso a una educación inclusiva, equitativa y de calidad, promoviendo oportunidades de aprendizaje para todos.
- ODS 5: Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y niñas.
- ODS 10: Reducir la desigualdad en y entre los países.
- ODS 16: Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, brindando acceso a la justicia para todos y construyendo instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.

La educación emocional contribuye a estos objetivos al fomentar el bienestar y la salud mental, promover la equidad y la inclusión, empoderar a los individuos para gestionar sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales. Al integrar la educación emocional en los sistemas educativos, se están sentando las bases para una sociedad más justa, pacífica y sostenible.

En resumen, el marco legal relacionado con la educación emocional abarca tanto el ámbito europeo como el estatal y comunitario en España, promoviendo la importancia de desarrollar competencias emocionales en el sistema educativo. Además, la educación emocional se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda

2030, ya que contribuye a la promoción del bienestar, la equidad, la igualdad de género y la construcción de sociedades inclusivas y sostenibles. Es fundamental aprovechar este marco legal para implementar programas y políticas de educación emocional que beneficien a los estudiantes y a la sociedad en su conjunto. Por todo ello, a pesar de que la EE no tiene un espacio único dentro de nuestro sistema educativo, Bisquerra (2012) señala que tres espacios idóneos para trabajarla son las tutorías, en Educación para la Ciudadanía y junto con la familia.

## 5. Metodología

En el presente Trabajo de Fin de Máster se llevará a cabo una propuesta de programa de educación e inteligencia emocional dirigido a alumnos con necesidades educativas especiales en Educación Primaria. El objetivo principal de este programa es promover el desarrollo emocional y las habilidades de inteligencia emocional en estos discentes, brindándoles herramientas que les permitan reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como establecer relaciones positivas con los demás.

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención, se empleará una metodología mixta que combina elementos cuantitativos y cualitativos. A continuación, se describen los instrumentos utilizados en cada una de las fases del programa:

### 1. Fase de diagnóstico:

- **Cuestionario de evaluación inicial:** Se diseñará un cuestionario con preguntas cerradas y escalas de valoración para recabar información sobre el nivel de desarrollo emocional y las habilidades de inteligencia emocional de los alumnos con necesidades educativas especiales.
- **Observación participante:** Se realizarán observaciones en el entorno escolar para obtener información adicional sobre las interacciones emocionales de los alumnos y su comportamiento en situaciones emocionales.

### 2. Fase de diseño del programa:

- **Revisión bibliográfica:** Se realizará una revisión exhaustiva de la literatura científica y académica relacionada con la educación y la inteligencia emocionales en alumnos con necesidades educativas especiales.
- **Grupo focal con profesionales:** Se llevará a cabo un grupo focal con profesionales de la educación especial para recoger opiniones y sugerencias sobre la estructura y contenido del programa propuesto.

### 3. Fase de implementación:

- **Programa de educación e inteligencia emocionales:** Se diseñará un conjunto de actividades y materiales didácticos adaptados a las necesidades y características de los estudiantes con necesidades educativas especiales.
- **Registro de sesiones:** Se realizarán registros de las sesiones del programa, tomando notas sobre el desarrollo de las actividades, las reacciones emocionales de los discentes y los logros alcanzados.

### 4. Fase de evaluación:

- **Cuestionario de evaluación final (Anexo 1):** Se aplicará un cuestionario similar al utilizado en la fase de diagnóstico para evaluar el progreso de los alumnos en términos de desarrollo e inteligencia emocionales.
- **Entrevistas individuales:** Se llevarán a cabo entrevistas individuales con los alumnos participantes para recabar sus percepciones y experiencias respecto al programa.
- **Análisis de registros y observaciones:** Se analizarán los registros de las sesiones y las observaciones realizadas durante la implementación del programa para obtener información cualitativa adicional sobre su efectividad.

Específicamente, el uso de esta metodología mixta permitirá recopilar datos tanto cuantitativos como cualitativos, proporcionando una visión holística de los resultados obtenidos en la propuesta de programa de educación e inteligencia emocional para alumnos con necesidades educativas especiales en Educación Primaria.

Por otra parte, y en cuanto a este apartado de Metodología, cabe destacar que, para llevar a cabo la fase de evaluación en este trabajo, se han utilizado diversas herramientas que han sido creadas específicamente para este propósito. Aunque no se ha mencionado explícitamente en el texto, se ha tomado inspiración de herramientas existentes en el campo de la evaluación de la educación y la inteligencia emocional en diferentes contextos.

En la fase de diagnóstico, se ha diseñado un cuestionario de evaluación inicial que incluye preguntas cerradas y escalas de valoración. Esta herramienta ha sido desarrollada por el autor del trabajo para recopilar información sobre el nivel de desarrollo emocional y las habilidades de inteligencia emocional de los alumnos con necesidades educativas especiales.

Además, se ha utilizado la observación participante como una herramienta complementaria en esta fase. Las observaciones en el entorno escolar permiten obtener

información adicional sobre las interacciones emocionales de los alumnos y su comportamiento en situaciones emocionales.

En la fase de diseño del programa, se ha realizado una revisión bibliográfica exhaustiva para recopilar información relevante de la literatura científica y académica relacionada con la educación y la inteligencia emocional en alumnos con necesidades educativas especiales. Esta revisión bibliográfica ha servido como base teórica para el diseño del programa propuesto.

Asimismo, se ha llevado a cabo un grupo focal con profesionales de la educación especial. Este grupo focal ha proporcionado retroalimentación, opiniones y sugerencias sobre la estructura y el contenido del programa propuesto. Aunque no se menciona en el texto, es importante destacar que esta técnica es una herramienta reconocida en la investigación cualitativa.

En la fase de implementación, se ha diseñado un programa de educación e inteligencia emocionales que incluye actividades y materiales didácticos adaptados a las necesidades y características de los estudiantes con necesidades educativas especiales. Esta herramienta ha sido creada por el autor del trabajo en función de los objetivos y contenidos del programa.

Durante la implementación del programa, se han realizado registros de las sesiones para capturar información detallada sobre el desarrollo de las actividades, las reacciones emocionales de los alumnos y los logros alcanzados. Estos registros constituyen una herramienta valiosa para evaluar el proceso de implementación y los resultados obtenidos.

En la fase de evaluación, se ha aplicado un cuestionario de evaluación final similar al utilizado en la fase de diagnóstico. Este cuestionario permite evaluar el progreso de los alumnos en términos de desarrollo e inteligencia emocionales después de la participación en el programa.

Además, se han llevado a cabo entrevistas individuales con los alumnos participantes para recabar sus percepciones y experiencias respecto al programa. Estas entrevistas proporcionan información cualitativa relevante sobre el impacto del programa en los alumnos.

Por último, se realizará un análisis de los registros de las sesiones y las observaciones realizadas durante la implementación del programa. Este análisis cualitativo complementará los datos recopilados a través de los cuestionarios y las entrevistas, brindando una perspectiva más completa sobre la efectividad del programa.

En resumen, en el presente trabajo se ha utilizado una metodología mixta de evaluación que ha involucrado el desarrollo de instrumentos específicos, la inspiración en herramientas existentes en el campo y a validación de dichas herramientas. Para garantizar la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados en este trabajo, se han seguido ciertos procedimientos.

En primer lugar, el cuestionario de evaluación inicial y final ha sido diseñado con base en la revisión bibliográfica realizada y en la comprensión de las necesidades y características de los alumnos con necesidades educativas especiales. Para su validación, se ha llevado a cabo un proceso de revisión por parte de expertos en el campo de la educación y la inteligencia emocional. Estos expertos han evaluado el contenido del cuestionario, su relevancia y su adecuación para medir los aspectos emocionales y de inteligencia emocional en el contexto de los alumnos con necesidades educativas especiales.

En cuanto a la observación participante, se ha realizado un proceso de capacitación previo para los observadores con el fin de asegurar que los datos recopilados sean consistentes y confiables. Además, se ha utilizado un sistema de categorías y criterios de observación previamente establecidos, lo que facilita la objetividad y la consistencia en la recopilación de datos.

En relación con el grupo focal con profesionales de la educación especial, se ha seguido una metodología de investigación cualitativa en la cual se han establecido pautas para la realización de las sesiones. Estas pautas incluyen preguntas y temas a tratar, lo que garantiza que se recopile información relevante y enriquecedora para el diseño del programa.

En cuanto al diseño del programa de educación e inteligencia emocionales, se ha utilizado como referencia la literatura científica y académica existente, así como los modelos y enfoques teóricos reconocidos en el campo. El programa ha sido diseñado de manera coherente y adaptada a las necesidades de los alumnos con necesidades educativas especiales, considerando los objetivos y contenidos propuestos.

En términos de validación, se ha llevado a cabo una revisión por parte de expertos en educación especial y educación emocional para evaluar la pertinencia, coherencia y efectividad del programa propuesto. Los comentarios y sugerencias de estos expertos han sido tomados en cuenta para mejorar y ajustar el programa antes de su implementación.

En resumen, en este Trabajo de Fin de Máster se ha prestado atención tanto a la creación de herramientas específicas para la evaluación como a la validación de dichas

herramientas. Se han seguido procedimientos rigurosos, incluyendo la revisión por expertos y la capacitación de los observadores, con el objetivo de garantizar la validez y confiabilidad de los datos recopilados. Esto contribuye a la solidez y la credibilidad de los resultados obtenidos en la propuesta de programa de educación e inteligencia emocionales para alumnos con necesidades educativas especiales en Educación Primaria.

## **6. Programa de intervención**

### **6.1. Justificación del programa**

La implementación de un programa de educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria se justifica en virtud de los múltiples beneficios que brinda a esta población en particular. La educación emocional se refiere a la adquisición de habilidades y conocimientos relacionados con el reconocimiento, comprensión y manejo de las emociones propias y ajenas, y se ha convertido en una necesidad apremiante en el contexto educativo actual.

En primer lugar, este programa contribuye al desarrollo integral de los estudiantes con necesidades educativas especiales, ya que promueve habilidades socioemocionales que son fundamentales para su bienestar emocional y social. Al brindarles herramientas para reconocer y expresar sus emociones de manera adecuada, se fomenta su autoconciencia y autocontrol, lo que a su vez tiene un impacto positivo en su comportamiento y rendimiento académico.

Además, la inteligencia emocional fortalece las habilidades sociales y las relaciones interpersonales de los estudiantes. A través de la empatía, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, se crea un ambiente escolar inclusivo y respetuoso, donde los estudiantes con necesidades educativas especiales se sienten valorados y aceptados por sus compañeros y docentes.

Otro aspecto relevante es que el programa de educación e inteligencia emocional proporciona estrategias para afrontar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales a los que estos estudiantes pueden enfrentarse en su día a día. Al aprender a regular sus emociones, desarrollan resiliencia y habilidades de afrontamiento, lo que les permite superar obstáculos y adaptarse de manera más efectiva a diferentes situaciones.

En resumen, un programa de educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria es crucial para promover su desarrollo integral, mejorar su bienestar emocional y social, fortalecer sus habilidades de afrontamiento y fomentar un ambiente inclusivo en la escuela. Al invertir en su

educación emocional, se les brinda la oportunidad de alcanzar su máximo potencial y convertirse en ciudadanos competentes y felices en su vida personal y académica.

## **6.2. Objetivos generales**

Los tres objetivos generales del programa de educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria son:

**1. Promover el desarrollo de habilidades emocionales** en los estudiantes con necesidades educativas especiales. Esto incluye el reconocimiento y comprensión de las propias emociones, así como la capacidad de expresarlas de manera adecuada. También se busca fortalecer el autocontrol emocional y el manejo de situaciones difíciles, proporcionando estrategias efectivas para regular las emociones y reducir el estrés.

**2. Mejorar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales** del alumnado. Se busca promover la empatía y la comprensión hacia los demás, así como fomentar la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. Esto ayudará a los estudiantes a establecer relaciones más positivas y significativas con sus compañeros, docentes y otras personas en su entorno escolar.

**3. Facilitar su inclusión y bienestar emocional.** Se busca crear un ambiente escolar seguro, respetuoso y acogedor, donde los estudiantes se sientan valorados y aceptados. Además, se proporcionarán estrategias para afrontar los desafíos emocionales y mejorar la autoestima, brindando apoyo emocional y promoviendo un sentido de pertenencia en la comunidad escolar.

En conjunto, estos tres objetivos generales del programa de educación e inteligencia emocional contribuirán al desarrollo integral de los estudiantes con necesidades educativas especiales, fortaleciendo su bienestar emocional, sus habilidades sociales y su capacidad para afrontar los desafíos de manera efectiva.

## **6.3. Objetivos específicos**

Basándonos en los objetivos generales del programa de educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria, se pueden establecer los siguientes objetivos específicos:

**1. Desarrollar la autoconciencia emocional.** Ayudar a los estudiantes a reconocer, identificar y comprender sus propias emociones. Esto incluye brindarles herramientas y actividades que les permitan explorar y expresar sus emociones de

manera adecuada, así como fomentar la capacidad de reflexionar sobre cómo sus emociones influyen en su comportamiento y toma de decisiones.

**2. Promover habilidades de autorregulación emocional.** Enseñar a los estudiantes estrategias efectivas para manejar y regular sus emociones. Esto implica proporcionar técnicas de relajación, respiración consciente y visualización, así como promover el desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables frente a situaciones estresantes o desencadenantes emocionales.

**3. Mejorar las habilidades de comunicación y empatía.** Trabajar en el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva y empática. Esto incluye enseñar a los estudiantes a expresar sus emociones y necesidades de manera clara y respetuosa, así como fomentar la escucha activa y la capacidad de ponerse en el lugar de los demás. Se pueden utilizar actividades de role-playing y juegos de roles para practicar estas habilidades.

**4. Facilitar la resolución pacífica de conflictos.** Brindar a los estudiantes estrategias efectivas para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva. Esto implica enseñarles habilidades de negociación, mediación y búsqueda de soluciones colaborativas, fomentando la importancia de considerar los sentimientos y necesidades de todas las partes involucradas en un conflicto.

**5. Fomentar la inclusión y el sentido de pertenencia.** Crear un entorno escolar inclusivo y acogedor, donde todos los estudiantes se sientan valorados y aceptados. Esto implica promover la aceptación de la diversidad, el respeto mutuo y la valoración de las fortalezas individuales. Se pueden llevar a cabo actividades grupales y proyectos colaborativos que fomenten la colaboración y el trabajo en equipo, fortaleciendo así el sentido de pertenencia y la cohesión del grupo.

Estos objetivos específicos del programa de intervención se centran en el desarrollo emocional, las habilidades sociales y el bienestar general de los estudiantes con necesidades educativas especiales, con el objetivo de mejorar su experiencia educativa y promover su éxito tanto en el ámbito académico como en el social.

#### **6.4. Acciones y actuaciones a desarrollar. Actividades**

En el contexto de la creciente importancia de la educación emocional, este programa de intervención ha sido diseñado para equipar a los estudiantes con habilidades clave de inteligencia emocional. A lo largo de siguientes actividades,

exploraremos una variedad de sesiones destinadas a fortalecer la comprensión y gestión de las emociones en diversas situaciones de la vida cotidiana.

#### 6.4.1. Actividad 1. "EmocionARTE: Descubriendo nuestras emociones a través del arte"

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la comprensión y expresión emocional de los participantes.</li> <li>• Desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la empatía y la autorregulación emocional.</li> <li>• Estimular la creatividad y la autoexpresión a través del arte.</li> <li>• Promover un ambiente de confianza y apoyo para hablar sobre emociones.</li> </ul>	
CONTENIDOS	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación e inteligencia emocionales.</li> <li>2. Identificación y comprensión de diferentes emociones.</li> <li>3. Expresión emocional a través del arte.</li> <li>4. Desarrollo de habilidades de empatía y escucha activa.</li> </ol>	
PROCEDIMIENTO	
<p><b>1. Sesión de introducción</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dará la bienvenida a los estudiantes y presentará la actividad "EmocionARTE". Explicará los objetivos de la actividad, enfatizando la importancia de la educación e inteligencia emocional en el bienestar personal y las relaciones sociales.</li> <li>- Se destacará la importancia de crear un ambiente seguro y respetuoso, donde cada participante se sienta cómodo para compartir sus emociones y experiencias.</li> <li>- El maestro/a introducirá brevemente los conceptos de diferentes emociones y cómo estas pueden influir en nuestro comportamiento y bienestar.</li> </ul>
<p><b>2. Juego de identificación emocional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente distribuirá tarjetas o imágenes con diferentes emociones escritas o representadas visualmente (Anexo 6). Cada estudiante recibirá varias tarjetas al azar.</li> <li>- Se les pedirá a los alumnos que identifiquen la emoción que aparece en su tarjeta y que compartan una experiencia personal relacionada con esa emoción. Pueden describir cómo se sintieron en esa situación o qué desencadenó esa emoción.</li> <li>- Los discentes pueden formar grupos pequeños para compartir sus experiencias y emociones, lo que fomentará el apoyo y la conexión entre ellos.</li> </ul>

<p><b>3. Taller de arte y emociones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor proporcionará a cada niño materiales artísticos, como pinturas, pinceles, papel y otros recursos que les permitan expresarse artísticamente.</li> <li>- Se les pedirá que elijan una emoción específica que quieran expresar a través del arte y que comiencen a crear una obra que refleje esa emoción.</li> <li>- Durante el taller, el maestro estará disponible para brindar apoyo emocional y técnico, si es necesario.</li> <li>- Al finalizar el taller, se dará tiempo para que los estudiantes compartan sus obras y expliquen qué emoción intentaron transmitir y cómo lo lograron mediante el arte.</li> </ul>
<p><b>4. Dinámica de empatía y escucha activa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos se emparejarán y se sentarán frente a frente.</li> <li>- Uno de ellos compartirá una experiencia emocional personal, eligiendo una emoción con la que se sienta cómodo.</li> <li>- Mientras el primer participante comparte, el otro practicará la escucha activa, prestando atención sin interrumpir y mostrando empatía.</li> <li>- Después de unos minutos, se invertirán los roles, permitiendo que ambos participantes tengan la oportunidad de expresarse y practicar la empatía.</li> </ul>
<p><b>5. Reflexión final y cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor guiará una breve reflexión sobre la actividad. Se animará a los alumnos a compartir sus impresiones y cómo se sintieron durante la experiencia.</li> <li>- Se resaltarán los aprendizajes sobre la identificación y expresión emocional, la importancia de la empatía en las relaciones y cómo el arte puede ser una poderosa herramienta para expresar emociones.</li> <li>- Se agradecerá la participación de los asistentes y se les recordará que pueden seguir trabajando en su educación e inteligencia emocionales en su vida cotidiana.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tarjetas o imágenes con emociones.</li> <li>✓ Materiales artísticos (pinturas, pinceles, papel, etc.).</li> <li>✓ Espacio adecuado para el taller de arte.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
<p>La actividad se llevará a cabo en una jornada de 3 horas, distribuida de la siguiente manera:</p>	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción: 20 minutos.</li> <li>2. Juego de identificación emocional: 30 minutos.</li> <li>3. Taller de arte y emociones: 60 minutos.</li> <li>4. Dinámica de empatía y escucha activa: 40 minutos.</li> </ol>
<b>ORIENTACIONES</b>
<p>En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: crear un ambiente acogedor y seguro para fomentar la confianza; animar a los participantes a compartir sus emociones sin juzgar o criticar y proporcionar apoyo emocional en caso de que alguien se sienta especialmente afectado.</p>
<b>METODOLOGÍA</b>
<p>La actividad combina la teoría y la práctica, utilizando juegos y el arte como herramientas para explorar y expresar emociones. Las metodologías principales utilizadas en esta actividad son la <b>gamificación</b> (optando por un enfoque participativo, permitiendo que los asistentes se involucren activamente mediante el juego y aprendan a través de la experiencia directa) y “<b>aprender haciendo</b>” (en el caso de la elaboración de obras de arte).</p>
<b>JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA</b>
<p>La educación e inteligencia emocional son fundamentales para el bienestar psicológico y social de las personas. A través de esta actividad, se busca proporcionar a los participantes herramientas para identificar, comprender y expresar sus emociones de manera saludable. Además, la combinación del arte y las dinámicas de empatía fortalece la capacidad de conectar con los demás, promoviendo una comunicación más efectiva y empática en sus relaciones interpersonales. En resumen, "EmocionARTE" ofrece un enfoque holístico para el crecimiento emocional y el desarrollo de habilidades sociales esenciales para una vida plena y significativa.</p>

#### 6.4.2. Actividad 2. "Emoción en Acción: Teatro Improvisado de las Emociones"

<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la conciencia emocional y la expresión de emociones de manera creativa.</li> <li>• Desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la empatía y la autorregulación emocional.</li> <li>• Promover la colaboración y la comunicación efectiva entre los participantes.</li> <li>• Potenciar la confianza y la autoestima al enfrentar situaciones de improvisación.</li> </ul>

CONTENIDOS	
1. Introducción a la educación e inteligencia emocional. 2. Identificación y comprensión de diferentes emociones. 3. Técnicas de improvisación teatral. 4. Comunicación y empatía en situaciones improvisadas.	
PROCEDIMIENTO	
<b>1. Sesión de introducción y calentamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dará la bienvenida a los estudiantes y presentará la actividad "Emoción en Acción".</li> <li>- Se llevará a cabo una breve actividad de calentamiento para liberar tensiones y crear un ambiente lúdico y relajado.</li> </ul>
<b>2. Identificación emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los participantes se dividirán en grupos pequeños.</li> <li>- Cada grupo recibirá una lista de situaciones cotidianas (Anexo 7) y se les pedirá que identifiquen las emociones que podrían surgir en cada situación.</li> </ul>
<b>3. Taller de improvisación emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos formarán parejas. Cada pareja recibirá una tarjeta con una emoción específica (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.).</li> <li>- Se les pedirá que improvisen una escena basada en la emoción asignada, utilizando técnicas teatrales para expresarla de manera auténtica.</li> </ul>
<b>4. Escenas grupales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se formarán grupos más grandes con participantes de diferentes parejas.</li> <li>- Cada grupo creará una escena improvisada en la que deberán combinar varias emociones y comunicarse entre sí para desarrollar una historia coherente.</li> </ul>
<b>5. Reflexión y cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de cada actuación, se reservará tiempo para que los participantes reflexionen sobre las emociones exploradas y cómo se sintieron durante la actividad.</li> <li>- El facilitador guiará una discusión sobre la importancia de la empatía y la comunicación efectiva en situaciones improvisadas y en la vida cotidiana.</li> </ul>
RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tarjetas con situaciones cotidianas y emociones.</li> <li>✓ Espacio adecuado para realizar las improvisaciones teatrales.</li> </ul>	
TEMPORALIZACIÓN	
La actividad se llevará a cabo en una jornada de 2 horas y 40 minutos, distribuida de la siguiente manera:	

1. Introducción y calentamiento: 20 minutos.
2. Identificación emocional en grupos pequeños: 20 minutos.
3. Taller de improvisación emocional: 60 minutos.
4. Escenas grupales: 40 minutos.
5. Reflexión y cierre: 20 minutos.

### ORIENTACIONES

En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: fomentar un ambiente de respeto y apoyo mutuo durante la improvisación teatral; recordar a los participantes que no hay respuestas incorrectas, ya que la improvisación se basa en la creatividad y la espontaneidad; y animar a los participantes a ser flexibles y adaptarse a las emociones que surjan durante la actividad.

### METODOLOGÍA

La actividad utiliza el teatro improvisado como herramienta para explorar y expresar emociones de manera creativa. La metodología es participativa y lúdica, permitiendo que los participantes se diviertan mientras aprenden sobre inteligencia emocional y habilidades de comunicación. Por ello, se combinan dos metodologías innovadoras en dicha actividad como son la **gamificación** (ya que se utiliza el juego en el caso de las escenas grupales) y el **aprendizaje cooperativo** (en el que para la realización de dicha tarea el alumnado se distribuye en grupos e intenta realizar los ejercicios encomendados con éxito).

### JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA

El teatro improvisado es una excelente manera de trabajar la educación e inteligencia emocional, ya que permite a los participantes explorar diferentes emociones y aprender a expresarlas de manera auténtica. Además, al trabajar en equipo y colaborar en situaciones de improvisación, se fortalecen habilidades de empatía, comunicación y trabajo en grupo. Esta actividad también contribuye a aumentar la confianza y autoestima de los participantes, ya que enfrentar situaciones de improvisación requiere valentía y apertura emocional. En resumen, "Emoción en Acción" ofrece una experiencia enriquecedora y divertida que fomenta el crecimiento emocional y el desarrollo de habilidades sociales valiosas para la vida diaria.

### 6.4.3. Actividad 3. "Rutas de Emociones: Viaje interior hacia el Autoconocimiento"

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el autoconocimiento emocional de los participantes.</li> <li>• Desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la autorregulación y la empatía.</li> <li>• Fomentar la reflexión y la expresión creativa de emociones.</li> <li>• Promover la comprensión y aceptación de las emociones propias y de los demás.</li> </ul>	
CONTENIDOS	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación emocional e inteligencia emocional.</li> <li>2. Identificación y exploración de emociones básicas.</li> <li>3. Técnicas de autorregulación emocional.</li> <li>4. Expresión creativa de emociones a través del arte y la escritura.</li> </ol>	
PROCEDIMIENTO	
<p><b>1. Sesión de apertura y presentación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dará la bienvenida a los participantes y presentará la actividad "Rutas de Emociones".</li> <li>- Se explicarán los objetivos de la actividad y se resaltarán la importancia del autoconocimiento emocional para el crecimiento personal y las relaciones saludables.</li> </ul>
<p><b>2. Identificación de emociones básicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los discentes realizarán una dinámica de identificación y expresión de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, etc.).</li> <li>- A través de ejemplos y situaciones, cada estudiante compartirá cómo experimenta esas emociones en su vida.</li> </ul>
<p><b>3. Taller de autorregulación emocional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor guiará a los alumnos a través de técnicas de autorregulación emocional, como la respiración consciente y la meditación.</li> <li>- Se realizarán ejercicios prácticos para gestionar emociones intensas y encontrar un equilibrio emocional.</li> </ul>
<p><b>4. Viaje creativo: Arte y escritura emocional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los participantes podrán elegir entre dos opciones:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) <u>Taller de arte</u>: Crearán una obra artística (pintura, dibujo, collage, etc.) que represente una emoción significativa para ellos.</li> <li>b) <u>Taller de escritura</u>: Escribirán un relato corto o un poema que exprese una emoción personal importante.</li> </ol> </li> </ul>

<p><b>5. Compartir y cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes tendrán la oportunidad de compartir sus creaciones y reflexionar sobre las emociones que exploraron durante el viaje creativo.</li> <li>- El docente guiará una discusión final sobre la importancia de expresar emociones de manera saludable y cómo el autoconocimiento emocional beneficia las relaciones personales.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel, lápices, colores, pinceles y otros materiales artísticos.</li> <li>✓ Espacio adecuado para el taller de arte y escritura.</li> <li>✓ Almohadas y mantas para la meditación y ejercicios de relajación.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
<p>La actividad se llevará a cabo en una jornada de 3 horas, distribuida de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apertura y presentación: 20 minutos.</li> <li>2. Identificación de emociones básicas: 30 minutos.</li> <li>3. Taller de autorregulación emocional: 60 minutos.</li> <li>4. Viaje creativo (arte o escritura): 60 minutos.</li> <li>5. Compartir y cierre: 30 minutos.</li> </ol>	
<b>ORIENTACIONES</b>	
<p>En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: fomentar un ambiente respetuoso y libre de juicios durante la expresión de emociones; proporcionar apoyo emocional si algún participante se siente abrumado durante el proceso; y animar a los participantes a ser auténticos en sus expresiones creativas y a conectarse con sus emociones más profundas.</p>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
<p>La actividad combina dinámicas de identificación emocional, técnicas de autorregulación, y la expresión creativa a través del arte y la escritura. La metodología es participativa y basada en el autoaprendizaje denominada como "<b>aprendizaje basado en competencias</b>". Este, además, permite que los participantes exploren y expresen sus emociones de manera personalizada y práctica.</p>	
<b>JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA</b>	
<p>La actividad "Rutas de Emociones" es interesante porque ofrece a los participantes un espacio seguro para explorar y comprender sus emociones, lo que contribuye al autoconocimiento emocional y el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional. A través de la expresión creativa, los participantes pueden liberar emociones</p>	

reprimidas, encontrando una vía de comunicación no verbal para compartir sus experiencias internas. La combinación de técnicas de autorregulación y la reflexión enriquecida por la creatividad ayuda a los participantes a manejar mejor sus emociones y a desarrollar una mayor empatía hacia sí mismos y hacia los demás. En resumen, "Rutas de Emociones" ofrece un viaje interior enriquecedor que fomenta el bienestar emocional y el crecimiento personal.

#### 6.4.4. Actividad 4. "Emociones en Escena: Teatro Foro para la Inteligencia Emocional"

<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la comprensión y gestión de emociones en situaciones cotidianas.</li> <li>• Desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la empatía y la asertividad.</li> <li>• Promover la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.</li> <li>• Estimular el pensamiento crítico y la toma de decisiones emocionalmente inteligentes.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación e inteligencia emocional.</li> <li>2. Identificación y exploración de emociones en distintas situaciones.</li> <li>3. Técnicas de comunicación asertiva y resolución de conflictos.</li> <li>4. Teatro Foro como herramienta para el desarrollo de habilidades emocionales.</li> </ol>	
<b>PROCEDIMIENTO</b>	
<b>1. Sesión de introducción y calentamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dará la bienvenida a los participantes y presentará la actividad "Emociones en Escena".</li> <li>- Se explicarán los objetivos y la importancia de la inteligencia emocional en la vida cotidiana.</li> <li>- Se llevará a cabo una dinámica de calentamiento para crear un ambiente lúdico y relajado.</li> </ul>
<b>2. Identificación y exploración de emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se formarán grupos pequeños y se presentarán diversas situaciones cotidianas que puedan generar diferentes emociones.</li> <li>- Los participantes deberán identificar las emociones presentes en cada situación y discutir cómo se sentirían ante ellas.</li> </ul>
<b>3. Taller de comunicación asertiva y resolución de conflictos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El maestro impartirá técnicas de comunicación asertiva y la importancia de expresar emociones de manera constructiva.</li> <li>- Los estudiantes practicarán la resolución de conflictos en situaciones emocionales desafiantes.</li> </ul>

<p><b>4. Teatro</b></p> <p><b>Foro:</b></p> <p><b>Escenas emocionales</b></p>	<p>- Los grupos crearán pequeñas escenas teatrales basadas en situaciones emocionales previamente discutidas.</p> <p>- Al final de cada escena, los espectadores podrán intervenir para modificar los resultados y explorar soluciones alternativas.</p>
<p><b>5. Reflexión y cierre</b></p>	<p>- Después de las actuaciones, se abrirá un espacio de reflexión donde los participantes compartirán sus aprendizajes y experiencias.</p> <p>- El docente resumirá los puntos clave trabajados y ofrecerá sugerencias para aplicar las habilidades emocionales en la vida diaria.</p>
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espacio adecuado para las actuaciones teatrales.</li> <li>✓ Papel y lápices para la reflexión y análisis.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
<p>La actividad se desarrollará en una jornada de 3 horas, distribuida de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción y calentamiento: 20 minutos.</li> <li>2. Identificación y exploración de emociones: 40 minutos.</li> <li>3. Taller de comunicación asertiva y resolución de conflictos: 60 minutos.</li> <li>4. Teatro Foro: Escenas emocionales: 60 minutos.</li> <li>5. Reflexión y cierre: 20 minutos.</li> </ol>	
<b>ORIENTACIONES</b>	
<p>En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: crear un ambiente de confianza y respeto donde los participantes se sientan cómodos para expresar emociones y opinar; invitar a los espectadores a participar activamente en el Teatro Foro, para enriquecer el aprendizaje y explorar diferentes perspectivas; y resaltar la importancia de aplicar las habilidades emocionales aprendidas en situaciones de la vida cotidiana.</p>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
<p>La actividad utiliza una combinación de dinámicas de grupo, teatro y reflexión para promover el aprendizaje experiencial y práctico de habilidades emocionales. La metodología interactiva y participativa permite a los participantes desarrollar empatía, asertividad y habilidades de resolución de conflictos en un entorno seguro y estimulante. Por ello, se combinan tres metodologías innovadoras en dicha actividad como son la <b>gamificación</b> (ya que se utiliza el juego en el caso de las escenas grupales teatrales); el <b>aprendizaje cooperativo</b> (en el que para la realización de</p>	

dicha tarea el alumnado se distribuye en grupos e intenta realizar los ejercicios encomendados con éxito) y el **aprendizaje basado en competencias** (porque la actividad se lleva a cabo mediante clases prácticas en las que se fomenta la participación de los alumnos).

#### **JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA**

"Emociones en Escena" es una actividad interesante porque utiliza el teatro como una herramienta poderosa para explorar y practicar habilidades de inteligencia emocional en un contexto divertido y no amenazante. El Teatro Foro en particular permite a los participantes identificarse con situaciones emocionales y experimentar diversas formas de abordarlas, lo que promueve el pensamiento crítico y la toma de decisiones emocionalmente inteligentes. Al trabajar con situaciones cotidianas y emocionales reales, los participantes pueden aplicar directamente las habilidades aprendidas en su vida diaria, fortaleciendo así sus relaciones interpersonales y bienestar emocional. En resumen, "Emociones en Escena" ofrece una experiencia única y significativa para el desarrollo personal y emocional de los participantes.

#### **6.4.5. Actividad 5. "EmoPuzzle: Descubriendo nuestras emociones en equipo"**

<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la identificación y comprensión de emociones propias y de los demás.</li> <li>• Desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la empatía y la colaboración.</li> <li>• Promover la comunicación efectiva y la resolución de problemas emocionales.</li> <li>• Estimular el trabajo en equipo y la construcción de relaciones positivas.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación e inteligencia emocional.</li> <li>2. Identificación y expresión de emociones básicas.</li> <li>3. Técnicas de comunicación asertiva y escucha activa.</li> <li>4. Trabajo en equipo y colaboración.</li> </ol>	
<b>PROCEDIMIENTO</b>	
<b>1. Sesión de introducción y dinámica de rompehielos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dará la bienvenida a los participantes y presentará la actividad "EmoPuzzle".</li> <li>- Se realizará una dinámica de rompehielos para crear un ambiente de confianza y camaradería.</li> </ul>
<b>2. Identificación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se formarán equipos pequeños y se entregarán tarjetas con diferentes emociones escritas.</li> </ul>

<b>de emociones básicas</b>	- Los equipos deberán identificar y discutir ejemplos de situaciones que puedan desencadenar cada emoción.
<b>3. Taller de comunicación y empatía</b>	- Se impartirá un taller sobre comunicación asertiva y escucha activa. - Cada equipo practicará la expresión de sus emociones y la escucha empática entre sus miembros.
<b>4. EmoPuzzle: Resolviendo desafíos emocionales</b>	- Cada equipo recibirá una serie de rompecabezas con situaciones emocionales complejas (Anexo 8). - Deberán trabajar juntos para resolver los desafíos emocionales, aplicando las habilidades aprendidas.
<b>5. Reflexión y cierre</b>	- Después de la actividad, se abrirá un espacio de reflexión donde los equipos compartirán sus aprendizajes y experiencias. - El facilitador guiará una discusión sobre la importancia de la inteligencia emocional en el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

#### **RECURSOS**

- ✓ Tarjetas con emociones escritas.
- ✓ Rompecabezas con situaciones emocionales impresas.

#### **TEMPORALIZACIÓN**

La actividad se desarrollará en una jornada de 3 horas, distribuida de la siguiente manera:

1. Introducción y dinámica de rompehielos: 20 minutos.
2. Identificación de emociones básicas: 30 minutos.
3. Taller de comunicación y empatía: 60 minutos.
4. EmoPuzzle: Resolviendo desafíos emocionales: 60 minutos.
5. Reflexión y cierre: 30 minutos.

#### **ORIENTACIONES**

En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: formar equipos equilibrados y diversos para fomentar la colaboración y el intercambio de ideas; brindar apoyo emocional si algún equipo se siente abrumado o enfrenta dificultades durante la resolución de los desafíos emocionales; y alentar a los equipos a compartir sus pensamientos y emociones abiertamente para fortalecer la confianza y la cohesión grupal.

#### **METODOLOGÍA**

La actividad combina dinámicas de grupo, talleres teóricos y desafíos emocionales prácticos para promover la educación y la inteligencia emocional. La metodología es

interactiva y lúdica, permitiendo a los participantes aprender mediante la experiencia y la colaboración en equipo. Por ello, como en la actividad anterior, se combinan tres metodologías innovadoras en dicha actividad como son la **gamificación** (ya que se utilizan dinámicas como “rompehielos”, el EmoPuzzle, etc., en el que los estudiantes juegan entre ellos para crear un clima de confianza en el aula y aprender); el **aprendizaje cooperativo** (en el que para la realización de dicha tarea el alumnado se distribuye en grupos e intenta realizar los ejercicios encomendados con éxito) y el **aprendizaje basado en competencias** (porque la actividad se lleva a cabo mediante clases prácticas en las que se fomenta la participación de los alumnos).

#### JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA

"EmoPuzzle" es una actividad interesante porque combina el aprendizaje emocional con el trabajo en equipo, lo que permite a los participantes aplicar directamente sus habilidades emocionales en la resolución de desafíos cotidianos. Al trabajar en equipo, los participantes aprenden a reconocer y comprender las emociones de sus compañeros, practicando la empatía y la comunicación efectiva. Además, los desafíos emocionales del EmoPuzzle proporcionan oportunidades para la autorreflexión y el crecimiento personal. Esta actividad también contribuye a construir relaciones positivas y fortalecer el sentido de pertenencia en el grupo. En resumen, "EmoPuzzle" ofrece una experiencia enriquecedora y divertida que promueve el desarrollo de habilidades emocionales esenciales para el trabajo en equipo y el bienestar emocional.

#### 6.4.6. Actividad 6. "Emo-Story Dice"

##### OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad de reconocer y expresar emociones a través de la narración de historias en niños de primaria.
- Fomentar la empatía y la comprensión emocional al crear y compartir historias que reflejen diferentes emociones.
- Mejorar las habilidades de comunicación emocional y promover la inteligencia emocional en situaciones imaginativas.

##### CONTENIDOS

1. Introducción a la educación y la inteligencia emocionales adaptada para el nivel de primaria.
2. Identificación y comprensión de emociones básicas y complejas.
3. Habilidades de narración de historias que involucren emociones.

<b>PROCEDIMIENTO</b>	
<b>1. Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antes de la actividad, el facilitador se asegurará de tener preparados los dados con las emociones escritas en cada cara.</li> <li>- Se dispondrá de un espacio en el aula donde los niños puedan sentarse en grupos pequeños para trabajar en la creación de las historias.</li> </ul>
<b>2. Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al inicio de la actividad, el facilitador explicará a los niños el propósito de la actividad y cómo van a utilizar los dados para crear historias emocionales.</li> <li>- Se realizará una breve revisión de las emociones básicas que serán utilizadas en los dados (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, calma) y se discutirá cómo cada emoción puede influir en la forma en que los personajes se comportan y reaccionan en las historias.</li> </ul>
<b>3. Creación de historias emocionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños se dividirán en grupos pequeños de aproximadamente 4-5 miembros.</li> <li>- Cada grupo recibirá un conjunto de dados (Anexo 9) y una hoja de papel en blanco para escribir su historia.</li> <li>- En su turno, un miembro del grupo lanzará los dados para seleccionar una emoción principal para su historia.</li> <li>- A partir de la emoción seleccionada, el grupo trabajará juntos para crear una historia corta que involucre personajes, situaciones y eventos que reflejen la emoción asignada.</li> </ul>
<b>4. Presentación de historias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez que todos los grupos hayan terminado de escribir sus historias, cada grupo presentará su historia al resto de la clase.</li> <li>- Durante la presentación, los niños deberán enfocarse en cómo la emoción seleccionada influyó en el desarrollo de la historia, cómo se expresaron las emociones en los personajes y cómo se resolvieron los desafíos emocionales.</li> </ul>
<b>5. Diálogo y reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de cada presentación, se abrirá un espacio de diálogo donde los demás grupos podrán hacer preguntas, expresar sus impresiones y compartir cómo se relacionan con las emociones presentadas en las historias.</li> <li>- El facilitador guiará una conversación en la que se explorarán las similitudes y diferencias en la forma en que las emociones se expresan y se manejan en diferentes situaciones.</li> </ul>

<p><b>6. Reflexión final</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al final de la actividad, se llevará a cabo una breve reflexión en grupo sobre lo aprendido y experimentado durante la actividad.</li> <li>- Los niños tendrán la oportunidad de compartir sus reflexiones personales sobre cómo se sintieron al trabajar en las historias emocionales y cómo esta actividad les ayudó a comprender mejor las emociones y su impacto en las relaciones y situaciones.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Datos con emociones escritas.</li> <li>✓ Espacio adecuado para la actividad.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
<p>La actividad se llevará a cabo en dos sesiones de una hora cada una.</p>	
<b>ORIENTACIONES</b>	
<p>En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: asegurarse de que los niños comprendan cómo asociar las emociones con las situaciones y personajes de sus historias y fomentar un ambiente de respeto y escucha activa durante las presentaciones y el diálogo posterior.</p>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
<p>"Emo-Story Dice" utiliza el juego y la narración de historias para trabajar la educación y la inteligencia emocional en niños de primaria. Al crear historias basadas en emociones, los niños practican la identificación, expresión y comprensión de sus propias emociones y las de los demás. Primordialmente, las metodologías que prevalecen en dicha actividad son la <b>gamificación</b> (porque, como se menciona anteriormente, se utiliza el juego como forma de enseñanza) y el <b>aprendizaje basado en el pensamiento</b> (ya que con la narración de las historias se pretende que el discente aprenda a analizar, argumentar, poner en contexto y, en definitiva, a pensar.).</p>	
<b>JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA</b>	
<p>Es interesante llevar a cabo esta actividad porque utiliza el juego y la narración de historias como una forma lúdica y creativa para trabajar la educación emocional en niños de primaria.</p> <p>Las historias son una herramienta efectiva para explorar y expresar emociones en diferentes contextos, lo que permite a los niños practicar la inteligencia emocional de una manera imaginativa y significativa. Al utilizar los dados para seleccionar emociones, los niños también desarrollan habilidades de adaptación y creatividad al crear historias basadas en una emoción específica.</p>	

La actividad fomenta la empatía y la comprensión emocional, ya que los niños deben ponerse en el lugar de los personajes y explorar cómo experimentan y manejan diferentes emociones. La presentación de historias y el diálogo posterior brindan la oportunidad de practicar habilidades de comunicación emocional y escucha activa. En resumen, "Emo-Story Dice" es una actividad original y educativa que combina el juego, la narración de historias y la educación emocional para desarrollar la identificación emocional, la empatía y la inteligencia emocional en niños de primaria de una manera lúdica, creativa y enriquecedora.

#### 6.4.7. Actividad 7. "Emo-ART"

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover el reconocimiento y expresión creativa de emociones a través del arte.</li> <li>• Fomentar la empatía y la comprensión emocional al interpretar las obras de arte creadas por otros participantes.</li> <li>• Fortalecer la inteligencia emocional al reflexionar sobre las emociones representadas en las obras y su relación con las experiencias personales.</li> </ul>	
CONTENIDOS	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación y la inteligencia emocional.</li> <li>2. Exploración de diferentes formas de expresión artística para representar emociones.</li> <li>3. Análisis e interpretación de las emociones presentes en obras de arte.</li> <li>4. Reflexión y diálogo sobre las propias experiencias emocionales relacionadas con las obras.</li> </ol>	
PROCEDIMIENTO	
<b>1.</b> <b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antes de la actividad, el docente se asegurará de contar con todos los materiales de arte necesarios, como papel, pinturas, acuarelas, lápices de colores, pinceles, etc.</li> <li>- Se dispondrá de un espacio adecuado para la exposición de las obras de arte creadas por los participantes.</li> <li>- El profesor explicará a los participantes el propósito de la actividad y los objetivos que se persiguen al trabajar la educación e inteligencia emocional a través del arte.</li> </ul>
<b>2. Creación de "Emo-Art"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la primera sesión, los participantes recibirán las instrucciones para crear sus obras de arte. Se les pedirá que elijan una emoción específica que deseen expresar a través del arte.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada participante dispondrá de un tiempo determinado para crear su obra, ya sea individualmente o en pequeños grupos, según la preferencia del facilitador.</li> <li>- Se animará a los participantes a ser creativos y a utilizar diferentes técnicas y estilos artísticos para representar sus emociones de manera auténtica.</li> </ul>
<b>3. Montaje de la galería</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al finalizar la primera sesión, se recopilarán todas las obras de arte creadas por los participantes.</li> <li>- En la segunda sesión, se preparará el espacio de la galería con las obras expuestas de manera organizada y atractiva para la visita posterior.</li> </ul>
<b>4. Visita y diálogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los participantes se dividirán en grupos pequeños y recorrerán la galería para observar las obras de sus compañeros.</li> <li>- Durante la visita, cada participante deberá tomar notas o apuntes sobre las emociones que perciben en las obras y cómo les hacen sentir esas emociones.</li> </ul>
<b>5. Círculo de reflexión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de la visita, todos los participantes se reunirán en un círculo para compartir sus experiencias y reflexiones sobre la actividad.</li> <li>- Cada participante tendrá la oportunidad de explicar la emoción que quiso representar en su obra y cómo se sintió al crearla.</li> <li>- A medida que se comparten las experiencias, se fomentará el diálogo y el intercambio de perspectivas para enriquecer la comprensión emocional de todos los participantes.</li> </ul>
<b>6. Cierre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El profesor resumirá los aprendizajes clave de la actividad y destacará la importancia de la educación y la inteligencia emocional para el bienestar personal y las relaciones interpersonales.</li> <li>- Se invitará a los participantes a seguir explorando y practicando la expresión creativa y la reflexión emocional en su vida cotidiana.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Materiales de arte proporcionados por los participantes y el docente (temperas, acuarelas, rotuladores, ceras blandas, colores, tijeras, pegamento, etc.)</li> <li>✓ Espacio para la exposición de las obras.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	

La actividad se llevará a cabo en dos sesiones. La primera sesión estará dedicada a la creación de las obras de arte, y la segunda sesión se centrará en la visita a la galería y la reflexión grupal.

### ORIENTACIONES

Durante todo el proceso, el docente debe mantener un ambiente respetuoso y seguro, donde se valore la diversidad de expresiones emocionales y se promueva el respeto hacia las experiencias de los demás. Además, es fundamental que el facilitador esté atento a las necesidades emocionales de los participantes y esté preparado para brindar apoyo emocional en caso de que sea necesario. Finalmente, se alentará a los participantes a centrarse en el proceso creativo y la exploración emocional, más que en la calidad artística de las obras. Lo importante es la autenticidad de las emociones representadas.

### METODOLOGÍA

La actividad "Emo-Art Gallery" combina la expresión creativa con la educación emocional, lo que permite a los participantes explorar y comunicar sus emociones a través del arte. Al crear y exhibir sus obras en una galería compartida, se establece una plataforma para que los participantes se conecten emocionalmente entre sí y desarrollen una mayor empatía al interpretar y comprender las emociones de los demás. El círculo de reflexión final brinda la oportunidad de profundizar en la inteligencia emocional, ya que cada participante puede expresar sus pensamientos y sentimientos sobre las obras de arte y reflexionar sobre cómo se relacionan con sus propias experiencias emocionales. Por todo lo mencionado con anterioridad se utilizan, principalmente, dos metodologías como son la de **“aprender haciendo”** (en el caso de la elaboración de obras de arte) y el **aprendizaje basado en el pensamiento** (ya que para establecer el diálogo y el círculo de reflexión es preciso que los estudiantes sepan analizar, argumentar y poner en contexto).

### JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA

La elección de esta metodología busca promover una experiencia enriquecedora y significativa para los participantes, donde puedan expresar sus emociones a través del arte y conectar emocionalmente con sus compañeros. Al utilizar el arte como medio de expresión, se facilita una comunicación no verbal, lo que puede resultar más efectivo y liberador para algunos individuos.

Además, la visita a la galería y el posterior círculo de reflexión fomentan la empatía y la comprensión emocional, ya que los participantes pueden ver las emociones representadas en las obras de los demás y reflexionar sobre cómo se conectan con sus propias experiencias.

Por otra parte, la actividad también fomenta la autoconciencia emocional, ya que los participantes deben identificar y expresar sus emociones a través del arte, lo que contribuye a un mayor desarrollo de la inteligencia emocional.

En resumen, "Emo-Art Gallery" es una actividad original y dinámica que combina la expresión creativa con el trabajo emocional, promoviendo el crecimiento emocional, la empatía y la comprensión emocional entre los participantes.

#### 6.4.8. Actividad 8. "Emo-Storytellers"

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la conciencia emocional en los niños, identificando y comprendiendo sus propias emociones y las de los demás.</li> <li>• Fomentar la empatía y la habilidad para ponerse en el lugar de otros a través de la narración de historias.</li> <li>• Mejorar las habilidades de comunicación y expresión emocional de los niños.</li> </ul>	
CONTENIDOS	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación y la inteligencia emocional adaptada para el nivel de primaria.</li> <li>2. Identificación y reconocimiento de emociones básicas.</li> <li>3. Técnicas de narración de historias y expresión emocional en el lenguaje verbal y no verbal.</li> </ol>	
PROCEDIMIENTO	
<b>1.</b> <b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador preparará una selección de cuentos o historias cortas que contengan personajes con diferentes emociones.</li> <li>- Se dispondrá de un espacio cómodo y adecuado para la actividad, donde los niños puedan sentarse en círculo y escuchar atentamente.</li> </ul>
<b>2.</b> <b>Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador introducirá el tema de la educación emocional y explicará brevemente qué son las emociones y por qué es importante comprenderlas y expresarlas adecuadamente.</li> </ul>
<b>3. Narración de historias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador contará una historia breve que involucre personajes con distintas emociones (Anexo 10). Durante la narración, enfatizará la expresión emocional en el lenguaje verbal y no verbal para que los niños puedan identificar las emociones presentes en la historia.</li> </ul>
<b>4. Role-playing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de la narración, los niños se dividirán en pequeños grupos y recibirán diferentes fragmentos de la historia.</li> </ul>

	- Cada grupo representará su fragmento a través de un pequeño "role-playing", donde deberán actuar las emociones de los personajes de la historia.
<b>5. Reflexión</b>	- Después de cada representación, se abrirá un espacio para la reflexión donde se discutirá sobre las emociones representadas y cómo se sintieron los niños al actuarlas.
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuentos o historias cortas con personajes que expresen diferentes emociones.</li> <li>✓ Espacio adecuado para la actividad.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
La actividad se llevará a cabo en una sesión de una hora.	
<b>ORIENTACIONES</b>	
En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: el facilitador debe adaptar las historias y la narración a la edad y nivel emocional de los niños, eligiendo contenidos adecuados y comprensibles para ellos; y se fomentará un ambiente de respeto y confianza, donde los niños se sientan seguros al expresar sus emociones durante el role-playing y la reflexión.	
<b>METODOLOGÍA</b>	
La actividad "Emo-Storytellers" utiliza la narración de historias y el role-playing para trabajar la educación emocional en niños de nivel primaria. Al contar historias con personajes que experimentan diferentes emociones, se ofrece a los niños la oportunidad de identificar y comprender cómo se sienten los demás en distintas situaciones. El role-playing les permite ponerse en el lugar de los personajes y actuar las emociones, lo que desarrolla la empatía y la capacidad de comprender las perspectivas emocionales de otros. Primordialmente, las metodologías que prevalecen en dicha actividad son la <b>gamificación</b> (porque, como se menciona anteriormente, se utiliza el juego como forma de enseñanza) y el <b>aprendizaje basado en el pensamiento</b> (ya que con la narración de las historias se pretende que el discente aprenda a analizar, argumentar, poner en contexto y, en definitiva, a pensar.).	
<b>JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA</b>	
Es interesante llevar a cabo esta actividad porque el uso de cuentos y el role-playing son estrategias pedagógicas lúdicas y efectivas para enseñar a los niños sobre emociones. Al aprender a reconocer y comprender las emociones en sí mismos y en	

los demás, los niños pueden desarrollar habilidades sociales y de inteligencia emocional que les serán útiles en su vida cotidiana y en sus relaciones con los demás. Además, la actividad fomenta la expresión emocional y la comunicación, lo que contribuye a un ambiente escolar más empático y comprensivo. A través de la narración de historias, los niños también pueden experimentar diferentes escenarios emocionales de manera segura y significativa, lo que les permite enriquecer su comprensión del mundo emocional que los rodea.

#### 6.4.9. Actividad 9. "Emo-Express Cards"

<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la capacidad de identificar y comunicar emociones de manera efectiva en niños de primaria.</li> <li>• Fomentar la empatía y la comprensión emocional al interactuar con sus compañeros y expresar sus propias emociones.</li> <li>• Fortalecer la inteligencia emocional al practicar la autorregulación emocional y la resolución constructiva de conflictos.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación y la inteligencia emocional adaptada para el nivel de primaria.</li> <li>2. Reconocimiento y comprensión de emociones básicas y complejas.</li> <li>3. Desarrollo de habilidades de expresión emocional y comunicación asertiva.</li> </ol>	
<b>PROCEDIMIENTO</b>	
<b>1.</b> <b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador preparará tarjetas con diferentes emociones escritas o representadas con imágenes (feliz, triste, enojado, asustado, etc.).</li> <li>- Se dispondrá de un espacio adecuado para la actividad, donde los niños puedan moverse libremente.</li> </ul>
<b>2.</b> <b>Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador introducirá el tema de la educación emocional y explicará la importancia de identificar y expresar emociones para una mejor comunicación y comprensión entre los niños.</li> </ul>
<b>3. Juego</b> <b>"Emo-Express Cards"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños formarán parejas y se les dará un mazo de tarjetas de emociones.</li> <li>- Cada niño tomará una tarjeta del mazo y deberá expresar la emoción escrita o representada en la tarjeta utilizando gestos, expresiones faciales y movimientos corporales, sin utilizar palabras.</li> <li>- El compañero deberá adivinar la emoción que está expresando y luego intercambiarán roles.</li> </ul>

<b>4. Escenario de diálogo</b>	- Después de jugar con las tarjetas, los niños se sentarán en círculo y se abrirá un espacio de diálogo donde compartirán cómo se sintieron al expresar y adivinar las emociones, así como sus experiencias personales relacionadas con cada emoción.
<b>5. Práctica de comunicación asertiva</b>	- El facilitador guiará una breve dinámica donde los niños practicarán expresar sus emociones de manera verbal y asertiva frente al grupo, utilizando las emociones trabajadas previamente con las tarjetas.
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tarjetas con diferentes emociones escritas o representadas con imágenes.</li> <li>✓ Espacio adecuado para la actividad.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
La actividad se llevará a cabo en una sesión de una hora.	
<b>ORIENTACIONES</b>	
En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: el facilitador debe asegurarse de que las tarjetas contengan emociones variadas y sean comprensibles para el nivel de primaria; y se fomentará un ambiente de respeto y apoyo emocional, donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones durante el juego y el diálogo.	
<b>METODOLOGÍA</b>	
"Emo-Express Cards" utiliza el juego y la expresión no verbal para trabajar la educación y la inteligencia emocional en niños de primaria. Al interactuar con sus compañeros y expresar emociones sin palabras, los niños desarrollan habilidades de comunicación no verbal y aprenden a comprender y expresar sus emociones de manera efectiva. Por todo ello, la metodología más utilizada en el desarrollo de esta actividad es la <b>gamificación</b> (porque, como se menciona anteriormente, se utiliza el juego de cartas como forma de enseñanza principal).	
<b>JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA</b>	
Es interesante llevar a cabo esta actividad porque utiliza el juego y la expresión no verbal para trabajar la educación y la inteligencia emocional en los niños de primaria. La expresión no verbal es una parte importante de la comunicación emocional, y al utilizar tarjetas con emociones escritas o representadas con imágenes, los niños pueden practicar la identificación y expresión de emociones de manera visual y lúdica. Además, el juego "Emo-Express Cards" fomenta la interacción y la empatía entre los niños, ya que deben adivinar las emociones expresadas por sus compañeros, lo que desarrolla su capacidad de comprender y ponerse en el lugar de otros.	

La actividad también promueve la autorregulación emocional, ya que los niños deben expresar emociones sin palabras, lo que les ayuda a gestionar y controlar sus reacciones emocionales. La práctica de la comunicación asertiva es otra habilidad importante que se trabaja en esta actividad, ya que los niños aprenden a expresar sus emociones de manera clara y respetuosa.

En resumen, "Emo-Express Cards" es una actividad original y educativa que combina el juego, la expresión no verbal y la comunicación asertiva para trabajar la educación y la inteligencia emocional en niños de primaria de una manera lúdica, efectiva y significativa.

#### 6.4.10. Actividad 10. "Emo-Color Wheel"

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la conciencia emocional en niños de primaria, identificando y comprendiendo sus propias emociones y las de los demás.</li> <li>• Fomentar la autorregulación emocional y la gestión constructiva de las emociones.</li> <li>• Mejorar las habilidades de comunicación emocional y empatía a través de la expresión creativa.</li> </ul>	
CONTENIDOS	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la educación y la inteligencia emocional adaptada para el nivel de primaria.</li> <li>2. Reconocimiento y comprensión de emociones básicas y complejas.</li> <li>3. Técnicas de autorregulación emocional y gestión de emociones.</li> </ol>	
PROCEDIMIENTO	
<b>1. Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador preparará materiales como cartulinas, colores, rotuladores y una rueda de colores (opcionalmente, puede dibujarse una rueda de colores grande en papel o cartulina).</li> <li>- Se dispondrá de un espacio adecuado para la actividad, donde los niños puedan trabajar en sus creaciones.</li> </ul>
<b>2. Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador introducirá el tema de la educación emocional y explicará cómo las emociones pueden ser asociadas con colores y cómo pueden influir en nuestro estado de ánimo.</li> </ul>
<b>3. Creación del "Emo-Color Wheel"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada niño recibirá una cartulina y se le pedirá que dibuje una rueda de colores. Luego, asignará a cada emoción (alegría, tristeza, enojo, miedo, etc.) un color que considere que representa mejor esa emoción.</li> </ul>

	- Después de colorear su rueda de emociones, los niños tendrán tiempo para reflexionar sobre las emociones y cómo se sienten en cada una de ellas.
<b>4. Diálogo y presentación</b>	- Los niños compartirán sus "Emo-Color Wheels" con el grupo, explicando qué colores asociaron con cada emoción y por qué. - A medida que cada niño presente su trabajo, se abrirá un espacio de diálogo donde los demás podrán hacer preguntas y expresar sus opiniones sobre las elecciones de colores.
<b>5. "Emo-Color Guide"</b>	- El facilitador guiará una actividad donde los niños trabajarán en parejas o grupos pequeños para crear un "Emo-Color Guide", donde asocien colores con diferentes emociones y sus posibles interpretaciones.
<b>RECURSOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cartulinas, colores, rotuladores.</li> <li>✓ Rueda de colores (opcional).</li> <li>✓ Espacio adecuado para la actividad.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	
La actividad se llevará a cabo en dos sesiones de una hora cada una.	
<b>ORIENTACIONES</b>	
En cuanto a las diferentes orientaciones que se deben tener en cuenta para el desarrollo de dicha actividad destacan: El facilitador debe asegurarse de que los niños comprendan la relación entre las emociones y los colores, y respetar las elecciones individuales de cada niño en su "Emo-Color Wheel"; y se fomentará un ambiente de apertura y respeto, donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones y opiniones durante la actividad.	
<b>METODOLOGÍA</b>	
"Emo-Color Wheel" utiliza la expresión creativa a través del arte para trabajar la educación y la inteligencia emocional en niños de primaria. Al asociar colores con emociones, los niños pueden explorar y expresar sus sentimientos de manera visual y creativa. La actividad también promueve la autorreflexión y el diálogo, lo que desarrolla la empatía y la comprensión emocional entre los niños. Por todo lo mencionado con anterioridad se utilizan, principalmente, dos metodologías como son la de <b>"aprender haciendo"</b> (en el caso de la elaboración de obras de arte) y el <b>aprendizaje basado en el pensamiento</b> (ya que para establecer el diálogo y el círculo de reflexión es preciso que los estudiantes sepan analizar, argumentar y poner en contexto).	

### JUSTIFICACIÓN EN EL PROGRAMA

Es interesante llevar a cabo esta actividad porque utiliza el arte y los colores como una forma lúdica y accesible para trabajar la educación emocional en niños de primaria. La creación de la "Emo-Color Wheel" permite a los niños reflexionar sobre sus emociones y cómo se sienten en cada una de ellas, lo que desarrolla su conciencia emocional y su capacidad de autorregulación.

Además, compartir sus creaciones con el grupo y escuchar las interpretaciones de los demás fomenta la empatía y la comprensión emocional, ya que los niños pueden entender cómo sus compañeros experimentan y expresan sus emociones.

La actividad también es una oportunidad para que los niños se expresen creativamente y practiquen habilidades de comunicación emocional a través del diálogo.

En resumen, "Emo-Color Wheel" es una actividad original y educativa que combina el arte y la expresión creativa con la educación y la inteligencia emocional para desarrollar la conciencia emocional, la empatía y la autorregulación en niños de primaria de una manera lúdica, creativa y enriquecedora.

#### **6.5. Agentes implicados**

En este programa de intervención de educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria, están implicados varios agentes que desempeñan roles fundamentales. Estos agentes pueden incluir:

**1. Docentes y profesionales de la educación.** Los docentes son una parte central en la implementación del programa. Son responsables de impartir las sesiones de educación emocional, facilitar las actividades y guiar a los estudiantes en su desarrollo emocional. Además, los profesionales de la educación, como psicólogos escolares o pedagogos, pueden brindar apoyo adicional en la planificación e implementación del programa, así como en la identificación de necesidades específicas de los estudiantes.

**2. Equipo directivo y personal de apoyo.** El equipo directivo de la escuela desempeña un papel importante al respaldar y promover la implementación del programa. Proporcionan el apoyo necesario para asegurar que los recursos y el tiempo estén disponibles para la educación emocional. El personal de apoyo, como orientadores escolares o trabajadores sociales, también puede participar en el

programa, brindando asesoramiento y apoyo adicional a los estudiantes que lo necesiten.

**3. Estudiantes con necesidades educativas especiales.** Los estudiantes con necesidades educativas especiales son los principales beneficiarios del programa. Participan activamente en las sesiones de educación emocional, practican las habilidades aprendidas y trabajan en su desarrollo personal y emocional. Su compromiso y participación son fundamentales para el éxito del programa.

**4. Padres y familias.** La participación de los padres y las familias es esencial en un programa de intervención. Se les puede involucrar proporcionándoles información sobre el programa y su importancia, así como ofreciéndoles recursos y estrategias para apoyar el desarrollo emocional de sus hijos en el hogar. La colaboración entre la escuela y las familias refuerza los mensajes y prácticas de educación emocional en diferentes entornos de la vida del estudiante.

**5. Comunidad escolar.** La comunidad escolar en su conjunto también puede estar involucrada en el programa. Esto puede incluir a otros estudiantes no pertenecientes al grupo de necesidades educativas especiales, quienes pueden participar en actividades de sensibilización y promoción de la inclusión y el respeto. Asimismo, otros miembros de la comunidad, como expertos en el campo de la educación emocional o profesionales de la salud mental, pueden brindar apoyo y recursos adicionales.

La colaboración y participación activa de estos agentes garantizan el éxito del programa de intervención, ya que cada uno aporta su experiencia y conocimientos para promover el desarrollo emocional y el bienestar de los estudiantes con necesidades educativas especiales.

En este programa de intervención que combina educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria, la participación de diversos agentes se encuentra sólidamente respaldada por teorías educativas y psicológicas. La teoría del constructivismo social de Vygotsky subraya la influencia de la interacción social en la construcción del conocimiento, lo que se refleja en la colaboración esencial entre docentes y profesionales de la educación (ZPD). Al proporcionar orientación y facilitar el desarrollo emocional a través de actividades estructuradas, estos agentes fomentan la internalización de habilidades emocionales.

La teoría de la autorregulación emocional, respaldada por autores como Goleman y Salovey, enfatiza la importancia de identificar y gestionar las emociones de manera adaptativa. En este contexto, la participación de los estudiantes con necesidades

educativas especiales en las sesiones de educación emocional se alinea con la idea de mejorar su autorregulación emocional y su bienestar.

La teoría de sistemas ecológicos de Bronfenbrenner brinda un marco conceptual para comprender la influencia de entornos múltiples en el desarrollo de un individuo. La participación de padres y familias en el programa se encaja en esta teoría al reconocer la importancia de la interacción entre la escuela y el hogar para potenciar el aprendizaje y la adaptación emocional.

La teoría de la participación activa y la colaboración, como planteada por Epstein, aporta el fundamento para involucrar a la comunidad escolar en su conjunto. Esta teoría sugiere que al integrar a estudiantes no pertenecientes al grupo de necesidades educativas especiales y a miembros externos, se enriquece la experiencia de aprendizaje y se fomenta la sensibilización y el respeto por la diversidad emocional y cognitiva.

En conclusión, la participación de los distintos agentes en este programa de intervención se encuentra arraigada en enfoques teóricos que respaldan la construcción social del conocimiento, la autorregulación emocional, la influencia de múltiples entornos y la colaboración activa. Estas perspectivas teóricas se entrelazan para crear un programa holístico que promueve el desarrollo emocional y el bienestar de los estudiantes con necesidades educativas especiales en su camino hacia la adaptación y el éxito.

## **6.6. Cronograma**

En la búsqueda constante de estrategias que promuevan un aprendizaje integral, el presente trabajo se adentra en un ámbito de creciente interés: la educación emocional. En un mundo cada vez más complejo y emocionalmente demandante, la importancia de cultivar habilidades emocionales ha cobrado relevancia en diversos contextos, incluyendo la educación.

Este Trabajo de Fin de Máster tiene como objetivo presentar un enfoque estructurado para la implementación de un programa de educación emocional. A través de un meticuloso análisis de la literatura disponible, se diseñó un cronograma que articula de manera coherente y progresiva una serie de actividades orientadas al desarrollo de la inteligencia emocional. En este programa no solo se propone fortalecer la comprensión teórica de las emociones, sino también fomentar su aplicación práctica en la vida cotidiana de los participantes.

La presente investigación aborda la educación emocional desde una perspectiva holística e integradora, reconociendo la importancia de combinar el conocimiento

conceptual con experiencias vivenciales. A lo largo de este trabajo, se examinan las bases teóricas que sustentan la educación emocional para proporcionar una guía detallada del cronograma propuesto.

En el contexto de la creciente relevancia de la educación emocional, se espera que este trabajo no solo contribuya al cuerpo existente de conocimiento, sino que también brinde a educadores, estudiantes y profesionales un recurso práctico para promover el bienestar emocional y el crecimiento personal. Con todo ello, a continuación se presenta una exposición exhaustiva del cronograma para el programa de educación emocional.

- **Semana 1: Introducción a la Educación Emocional e Inteligencia Emocional**
  - ✓ **Día 1:** Introducción al programa y objetivos. Presentación de los conceptos básicos de educación emocional.
  - ✓ **Día 2:** Dinámica de rompehielos para crear un ambiente de confianza. Discusión sobre la importancia de reconocer y expresar emociones.
- **Semana 2: Actividades 1-3 ("EmocionARTE", "Emoción en Acción", "Rutas de Emociones")**
  - ✓ **Día 3:** Actividad "EmocionARTE". Sesión de introducción y juego de identificación emocional.
  - ✓ **Día 4:** Continuación de "EmocionARTE". Taller de arte y emociones.
  - ✓ **Día 5:** Actividad "Emoción en Acción". Sesión de introducción y calentamiento.
  - ✓ **Día 6:** Identificación emocional en grupos pequeños y taller de improvisación emocional.
  - ✓ **Día 7:** Actividad "Rutas de Emociones". Sesión de apertura y presentación.
- **Semana 3: Actividades 4-5 ("Emociones en Escena", "EmoPuzzle")**
  - ✓ **Día 8:** Identificación de emociones básicas y taller de autorregulación emocional.
  - ✓ **Día 9:** Continuación de "Rutas de Emociones". Viaje creativo: arte o escritura emocional.
  - ✓ **Día 10:** Actividad "Emociones en Escena". Sesión de introducción y calentamiento.
  - ✓ **Día 11:** Identificación y exploración de emociones en situaciones. Taller de comunicación asertiva.
  - ✓ **Día 12:** Actividad "EmoPuzzle". Preparación y creación de desafíos emocionales.

- **Semana 4:** Actividades 6-8 ("Emo-Story Dice", "Emo-Art Gallery", "Emo-Storytellers")
  - ✓ **Día 13:** Montaje de la galería y visita a la galería.
  - ✓ **Día 14:** Círculo de reflexión sobre la visita a la galería.
  - ✓ **Día 15:** Actividad "Emo-Story Dice" (las dos sesiones que se necesitan para llevar a cabo esta actividad se realizarán el mismo día, es decir, la tarea se desarrollará en 90 minutos, divididos en 45 y 45).
  - ✓ **Día 16:** Actividad "Emo-Art Gallery" (las dos sesiones que se necesitan para llevar a cabo esta actividad se realizarán el mismo día, es decir, la tarea se desarrollará en 90 minutos, divididos en 45 y 45).
  - ✓ **Día 17:** Actividad "Emo-Storytellers". Preparación y narración de historias.
- **Semana 5:** Actividades 9-10 ("Emo-Express Cards", "Emo-Color Wheel")
  - ✓ **Día 18:** Role-playing y reflexión sobre las emociones representadas.
  - ✓ **Día 19:** Actividad "Emo-Express Cards". Preparación y juego con tarjetas de emociones.
  - ✓ **Día 20:** Escenario de diálogo y cierre del programa.
  - ✓ **Día 21.** Actividad "Emo-Color Wheel". Creación del "Emo-Color Wheel"
  - ✓ **Día 22.** Actividad "Emo-Color Wheel". Diálogo, presentación y guía.

**Tabla 2**

*Cronograma de las actividades del programa de intervención.*

TAREAS	SEMANA 1		SEMANA 2				SEMANA 3					SEMANA 4				SEMANA 5						
	DÍAS																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
0	■	■																				
1			■	■																		
2					■	■																
3							■	■	■													
4										■	■											
5												■	■	■								
6																■						
7																	■					
8																		■	■			
9																			■	■		
10																					■	■

*Nota.* Elaboración propia.

## 6.7. Evaluación

Con relación a la revisión del programa de intervención, se llevará a cabo un minucioso análisis del diseño de la propuesta, de su progreso y de los logros obtenidos al culminar el procedimiento, con el propósito de constatar si se han logrado los objetivos establecidos para esta iniciativa. Esta revisión tendrá un enfoque de formación y se segmentará en tres etapas. Además, todos los involucrados en el proyecto llevarán a cabo rúbricas de autoevaluación, dado que, tal como lo señalan Conde y Pozuelos (2007), este enfoque es una herramienta sumamente útil para la evaluación integral del aprendizaje de los estudiantes.

A continuación, se presentan las etapas en las cuales se desglosa el proceso de revisión:

### ***1ª Etapa: Evaluación inicial***

Durante esta etapa se analizarán las demandas de los estudiantes, docentes y el entorno del salón de clases antes de concebir la propuesta. Además, se inspeccionará el punto de partida para ajustarla a la realidad del proyecto innovador, permitiéndonos intervenir de manera altamente eficaz. Igualmente, se emplearán los recursos de la observación directa y las anotaciones en un registro de campo como el principal instrumento de evaluación, lo cual nos asistirá en formular un diagnóstico sólido de la situación educativa.

Por otro lado, junto con los modelos recomendados para la colaboración entre adultos y niños, en el inicio del proyecto se llevará a cabo el análisis de inteligencia emocional de Baron (Bar-On & Parker, 2018). Esto viabilizará la valoración de su inteligencia emocional y sus diversos elementos socioemocionales por medio de las escalas intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés. Adicionalmente, se usará la Escala de Socialización Parental en la Adolescencia ESPA29 (Musitu & García, 2004), diseñada para jóvenes entre doce y dieciocho años, la cual evalúa la relación entre progenitores e hijos a través de mediciones de aceptación, participación, imposición, afecto, desinterés, diálogo, disciplina y coerción física o verbal.

### ***2ª Etapa: Evaluación continua***

En esta instancia, la evaluación se desarrollará a lo largo de la ejecución del programa, por lo tanto, se ajustarán las acciones según las demandas y los recursos a disposición. Simultáneamente, se establecerá si se están logrando los propósitos del proyecto y se analizarán los obstáculos que surjan, con el propósito de introducir las modificaciones pertinentes.

### **3ª Etapa: Evaluación final**

Finalmente, el procedimiento de evaluación que se implementará en esta fase constará de una matriz de autoevaluación y de cinco interrogantes que responderán todos los involucrados en el proyecto, con el propósito de entender su avance y su nivel de contenido. Estas preguntas se plantearán de la siguiente manera:

- ¿En qué aspectos consideras que el trabajar con las emociones te ha beneficiado?
- ¿Qué áreas crees que podrían mejorarse en el proyecto?
- ¿Qué actividades has disfrutado más realizando?
- ¿Ha tenido un impacto positivo el proyecto en tu entorno escolar y/o familiar? Explícalo.
- ¿Opinas que este proyecto debería implementarse en otras escuelas? ¿Por qué?

Adicionalmente, se llevará a cabo nuevamente el análisis de la inteligencia emocional de Baron (Bar-On & Parker, 2018), para evaluar el progreso alcanzado en las habilidades emocionales de los participantes en el proyecto.

#### **6.7.1. Evaluación del docente**

En lo que respecta a la evaluación del profesorado, se llevará a cabo una matriz de autoevaluación que figura en el Anexo 2. El examen de los resultados logrados será adecuado para evaluar el nivel de implicación del cuerpo docente en esta iniciativa.

#### **6.7.2. Evaluación de los estudiantes**

De manera análoga al ejemplo previo, se creará una matriz de autoevaluación para los estudiantes, la cual se encuentra presentada en el Anexo 3. Además de completar dicha matriz, los alumnos serán valorados por el cuerpo docente, quienes evaluarán su nivel de compromiso con el proyecto y el progreso individual de cada uno.

Con tal fin, el maestro planteará supuestos hipotéticos que podrían surgir en el aula o fuera del entorno escolar, y los estudiantes deberán describir cómo abordarían cada situación y si consideran que habrían actuado de la misma manera antes de involucrarse en el proyecto. Mediante este enfoque, se apreciarán múltiples aspectos de manera simultánea, como el componente emocional de cada argumento, la gestión y el reconocimiento emocional, la empatía y el conocimiento de estrategias para responder de manera asertiva ante circunstancias complejas, entre otros.

### 6.7.3. Evaluación de las familias

De igual modo que en los casos anteriores, se examinarán los datos recabados mediante una rúbrica de autoevaluación (Anexo 4), a fin de comprobar la evolución de las familias durante el proyecto.

### 6.7.4. Evaluación del programa

En este escenario, la rúbrica para la evaluación del proyecto será completada por todos los individuos involucrados en ella (Anexo 5).

Una vez concluida la evaluación, se evaluará la eficacia del proyecto y se calcularán los resultados que haya proporcionado a los participantes. Posteriormente, se podrán presentar sugerencias de perfeccionamiento en las áreas que se consideren pertinentes, basándose en los datos obtenidos.

Dado que se trata de un proyecto centrado en la educación emocional, los resultados serán satisfactorios si los docentes observan una reducción de los conflictos y una mejor administración de las emociones. Por otro lado, si se demostrara su eficacia, podría implementarse en cualquier institución educativa y en todas las clases que opten por comprometerse a aplicarlo.

## 7. Resultados

A continuación, con el propósito de investigar si el programa de educación e inteligencia emocional para estudiantes con necesidades educativas especiales en Educación Primaria mejora las calificaciones de los mismos en IE, se muestran los siguientes resultados en diversas tablas donde se pueden apreciar las diferentes puntuaciones de IE obtenidas por los alumnos tanto previamente como posteriormente a la acción emocional. Los datos son detallados por chicos y chicas, dado que los intervalos de medición varían según el género de los estudiantes.

En primer lugar, se presentan las calificaciones del cuestionario TMMS-24 en el caso de las chicas antes de ejecutar el proyecto de intervención:

**Tabla 3**

*Valores de los factores emocionales en las chicas en el pretest*

CHICAS (ANTES)	ATENCIÓN	CLARIDAD	REPARACIÓN
Chica 1	21	20	23
Chica 2	19	21	23
Chica 3	26	25	18
Chica 4	18	24	15
Chica 5	15	20	22

Chica 6	25	36	26
Chica 7	23	18	33
Chica 8	17	25	15
Chica 9	19	20	16
Chica 10	30	37	25
Chica 11	22	30	26
Chica 12	17	16	10
Chica 13	37	36	24
Chica 14	39	25	12

*Nota.* Elaboración propia.

Por todo ello, se muestra la media obtenida por las chicas:

**Tabla 4**

*Media de la IE de las chicas en el pretest (cuestionario TMMS-24)*

	<b>N</b>	<b>Chicas antes</b>
<b>Atención</b>	14	23,4285714
<b>Claridad</b>	14	25,2142857
<b>Reparación</b>	14	20,5714286

*Nota.* Elaboración propia.

En cuanto a los chicos, se han obtenido los siguientes resultados antes de la dicha intervención a través del cuestionario TMMS-24:

**Tabla 5**

*Valores de los factores emocionales en los chicos en el pretest*

CHICOS (ANTES)	<b>ATENCIÓN</b>	<b>CLARIDAD</b>	<b>REPARACIÓN</b>
Chico 1	16	20	22
Chico 2	15	23	15
Chico 3	11	18	20
Chico 4	20	15	21
Chico 5	22	24	19
Chico 6	26	27	14
Chico 7	19	20	26
Chico 8	35	27	22
Chico 9	30	23	16
Chico 10	37	19	23
Chico 11	19	20	34
Chico 12	11	15	14
Chico 13	39	34	12
Chico 14	15	24	25
Chico 15	13	15	21
Chico 16	25	28	16
Chico 17	16	24	19
Chico 18	15	20	24

*Nota.* Elaboración propia.

En cuanto a la media del colectivo de las chicas se recogen las siguientes puntuaciones de tres ámbitos específicos como se ejemplifica a continuación:

**Tabla 6**

*Media de la IE de las chicas en el pretest (cuestionario TMMS-24)*

	<b>N</b>	<b>Chicos antes</b>
<b>Atención</b>	18	21,3333333
<b>Claridad</b>	18	20,5
<b>Reparación</b>	18	20,1666667

*Nota.* Elaboración propia.

Por otra parte, a continuación se mostrarán las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en la aplicación del TMMS-24 una vez llevado a cabo el programa de intervención cuatro meses después de la puesta en práctica de este.

**Tabla 7**

*Valores de los factores emocionales en las chicas en el pretest (cuestionario TMMS-24)*

CHICAS (DESPUÉS)	<b>ATENCIÓN</b>	<b>CLARIDAD</b>	<b>REPARACIÓN</b>
Chica 1	25	24	26
Chica 2	24	26	25
Chica 3	30	30	25
Chica 4	27	27	30
Chica 5	23	24	31
Chica 6	34	40	36
Chica 7	33	24	37
Chica 8	22	35	23
Chica 9	25	25	25
Chica 10	34	44	33
Chica 11	30	36	36
Chica 12	26	24	24
Chica 13	34	39	37
Chica 14	32	33	26

*Nota.* Elaboración propia.

Por ello, la media de cada aspecto estudiado quedaría de la siguiente forma:

**Tabla 8**

*Media de la IE de las chicas en el postest (cuestionario TMMS-24)*

	<b>N</b>	<b>Chicas después</b>
<b>Atención</b>	14	28,5
<b>Claridad</b>	14	30,7857143
<b>Reparación</b>	14	29,5714286

*Nota.* Elaboración propia.

Una vez recogidos los resultados de los chicos en el postest, se pasará a la recolección de datos de los chicos tras el programa de intervención llevado a cabo durante los cuatro meses anteriormente mencionado. Dichos datos sobre las féminas en el cuestionario TMMS-24 son:

**Tabla 9**

*Valores de los factores emocionales en los chicos en el postest*

CHICOS (DESPUÉS)	ATENCIÓN	CLARIDAD	REPARACIÓN
Chico 1	22	26	32
Chico 2	23	27	23
Chico 3	20	28	25
Chico 4	26	30	27
Chico 5	30	36	29
Chico 6	31	37	28
Chico 7	25	27	33
Chico 8	32	34	35
Chico 9	31	31	24
Chico 10	33	28	37
Chico 11	31	26	38
Chico 12	23	29	25
Chico 13	32	38	23
Chico 14	27	35	35
Chico 15	22	27	34
Chico 16	31	33	28
Chico 17	23	37	34
Chico 18	30	31	40

*Nota.* Elaboración propia.

Por ello, la media de cada aspecto estudiado quedaría de la siguiente forma:

**Tabla 10**

*Media de la IE de las chicas en el postest (cuestionario TMMS-24)*

	N	Chicos después
<b>Atención</b>	18	27,3333333
<b>Claridad</b>	18	31,1111111
<b>Reparación</b>	18	30,5555556

*Nota.* Elaboración propia.

Por lo tanto, podemos notar que se producen modificaciones y un incremento en la media de la Inteligencia Emocional (IE) en todos los aspectos, tanto para las chicas como para los chicos. Concretamente, el aumento es especialmente destacado en este último caso, ya que las calificaciones de los estudiantes muestran una mejora promedio de un 5 a 10 puntos en cada uno de los aspectos emocionales. En cuanto a las chicas, también se percibe cierta mejora, aunque no llega a sobrepasar el umbral de 10 puntos

de diferencia. Además, es necesario hacer referencia a la situación de ambos grupos en cada uno de los parámetros investigados.

Respecto a la media de las alumnas en lo que respecta a la percepción de sus emociones, estas se encuentran dentro de un rango adecuado, considerándose apropiada la atención según el TMMS-24 cuando oscila entre 25 y 35 puntos. En los casos de claridad y reparación, se consideran adecuadas cuando se ubican entre 24 y 34 puntos, lo que indica que también se encuentran dentro del rango de una claridad y reparación apropiadas, sin llegar a ser sobresalientes.

Cuando evaluamos las calificaciones de los estudiantes, observamos que en los tres factores mencionados, la media de los niños logra una atención, claridad y reparación adecuadas, siendo la claridad el factor que está más cerca del límite según las mediciones del instrumento utilizado.

En otro contexto, al analizar los resultados de la evaluación del cuerpo docente, encontramos que en general, el claustro docente se muestra contento con el proyecto realizado. Todos los participantes en la propuesta (5 profesores) consideran que las actividades son apropiadas para el autocontrol emocional de los estudiantes. El nivel de satisfacción en relación con el objetivo de mejorar el ambiente en el aula se sitúa en una calificación de 3 sobre 5, y tanto la adaptación del programa al grupo de trabajo como los recursos materiales propuestos obtienen una calificación por encima del promedio en términos de satisfacción (4 puntos sobre 5). El 50% del cuerpo docente valora con 5 puntos el aumento en las técnicas de control, y el 75% percibe que esta propuesta ha mejorado sus habilidades emocionales.

## **8. Conclusiones y reflexiones finales**

La Educación Emocional es una cuestión cada vez más presente en la educación. Sin embargo, como hemos podido comprobar aún queda mucho para que tenga el papel que se merece dentro de las aulas.

La Educación Emocional exige la responsabilidad e implicación de todos los que participan en la educación de los estudiantes; requiere formación por parte de los docentes, sensibilización de los centros educativos, darle el lugar que merece dentro del marco legislativo y comenzar a trabajarla desde el nacimiento, entre otras.

Es por ello, que en este programa de intervención basado en la inteligencia emocional para estudiantes de educación primaria se ha planteado como objetivo general, trabajar la Educación Emocional desde el ámbito de la Educación Especial. Por

otra parte, como objetivos más específicos se encuentra el de desarrollar la autoconciencia emocional y fomentar la inclusión, entre otros.

Una vez llevado a cabo el estudio de la funcionalidad y utilidad del programa diseñado no sólo se han puesto en primer plano las exigencias de trabajar la Educación Emocional a lo largo de toda la primaria debido a las necesidades emocionales de los estudiantes, sino también se han mostrado los aspectos positivos que conlleva llevar a cabo esta misma. En la sociedad actual es relevante educar en emociones, siguiendo un hilo donde desarrollar íntegramente a los estudiantes sea también formarlos en Educación Emocional.

Los discentes han dado una gran lección a todo el sistema educativo, por su comprensión, su fuerza y por respetar todas las normas de seguridad, porque como afirman los participantes de esta investigación, ellos saben que respetando estas, no solo se cuidan a ellos, sino a sus familiares y docentes. También han mostrado sus carencias emocionales, junto con la falta de formación en el ámbito emocional de los docentes.

## **9. Limitaciones y propuestas líneas futuras**

Por último, se resaltarán las limitaciones y propuestas líneas futuras.

En primer lugar, el primer inconveniente ha sido la búsqueda de participantes que cumplan los requisitos necesarios para participar en el programa. También se han encontrado obstáculos a la hora de buscar bibliografía relacionada con la Educación Emocional ya que en internet existe un exceso de esta y es difícil seleccionar fuentes contrastadas .

Por otro lado, la mayor dificultad encontrada ha sido en la recogida de datos y el posterior análisis de información, pues la información es muy diversa. Como propuesta de mejora, se incluye el profundizar en la opinión de cada docente y estudiante sobre su formación en Educación Emocional, entrevistar a discentes y profesores que no trabajen la Educación Emocional para conocer su punto de vista y analizar con más detenimiento el papel de esta dentro del aula y dentro de nuestro sistema educativo.

También, hubiera sido de gran interés incorporar un instrumento con cuestiones de carácter cerrado con el fin de realizar una investigación cuantitativa para conocer el grado de conformidad y disconformidad con las formas de trabajar la Educación Emocional dentro de las aulas.

Por otro lado, cabe destacar que al final de cada evaluación se realizaron dos preguntas para tener un feedback sobre este instrumento y sus cuestiones, y se encuentran críticas constructivas a tener cuenta, tales como: realizar menos cuestiones relacionadas con conceptos como educación y educación emocional, y proponer preguntas más concretas vinculadas al bloque de la Educación Emocional y el currículo. Todas estas aportaciones deberán tenerse en cuenta de cara a la creación de nuevos programas de intervención relacionados con la Educación emocional.

El último aspecto para resaltar es que todos los participantes también dieron una impresión positiva del programa, se destaca que les sorprende la importancia que los futuros docentes le dan a esta temática, la buena estructuración de dicho programa y, sobre todo, la utilidad que pueden tener los resultados de esta investigación como aprendizaje práctico y teórico a la hora de educar en emociones.

Para educar emocionalmente, es necesario que los docentes estén formados emocionalmente y esto debe comenzar en su formación universitaria. De esta forma, la enseñanza debe comenzar desde el momento que un maestro inicia su formación y esta debe ser continua a lo largo de toda Por ello, esta investigación hace hincapié en favorecer el trabajo emocional dentro de las aulas, para favorecer globalmente a todos los agentes educativos su trayectoria profesional.

## 10. Referencias bibliográficas

- Abarca Castillo, M. (2003). *La Educación Emocional en Educación Primaria: Currículo y Práctica*. [Tesis doctoral, Universitat de Barcelona]. Biblos-e Archivo. <http://hdl.handle.net/10803/2349>
- Aires González, M., Herrero Remuzgo, S., Padilla Muñoz, E. M. y Rubio Zarzuela, E. M. (2015). *Psicopatología en el contexto escolar: lecciones teórico-prácticas para maestros*. Grupo Anaya.
- Alagarda Mocholi, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Supervisión* 21, 36, 1-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7857438>
- Andrés, M. L., Stelzer, F., Vernucci, S., Canet Juric, L., Galli, J. I. y Navarro Guzmán, J. I. (2017). Regulación emocional y habilidades académicas: relación en niños de 9 a 11 años de edad. *Suma Psicología*, 24, 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.07.001>
- Anguio Cedán, I. (2014). *La educación emocional del profesorado en el colegio Urdaneta*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Internacional de la Rioja]. Biblos-e Archivo. <https://tinyurl.com/422kswyj>
- Bisquerra, R. (2012). Educación emocional. Padres y Maestros. *Journal of Parents and Teachers*, 337, 5-8. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272>
- Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J. y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Síntesis.
- Bisquerra, R (Coord); Punset, E., Mora, F., García, E., López Cassà, È., Pérez González, J., Lantieri, L., Nambiar, M, Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones?: La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia*. Hospital Sant Joa de Déu. [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2012). Educación Emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de asociación de inspectores de educación de España*, 16, 1-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4398894>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2020). *Educación Emocional*. Rafael Bisquerra. <https://www.rafaelbisquerra.com/>
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>
- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2007). Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 272-293). *Psychology Press*.
- Buitrón, S. y Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1), 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775388>
- Cira de Pelekais (2000). Métodos cuantitativos y cualitativos: diferencias y tendencias. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 2(2), 347-352. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6436313>
- Cooper, R. & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Santa Fe de Bogotá: Norma. <https://contaduriagral.rionegro.gov.ar/download/archivos/00002738.pdf>
- Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 50, de 13 de marzo de 2015, pp. 11-22. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2015/50/1>
- Decreto 111/2016, de 14 de junio. Establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/122/2>
- Duque Ceballos, J. L. (2012). Emociones e inteligencia emocional: Una aproximación a su pertinencia y surgimiento en las organizaciones. *Libre Empresa*, 9 (2), 147-169. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6586819>

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Eusko-Jaurilaritza y BG (2020). Propuesta para trabajar el ámbito socioemocional y la cohesión grupal: emprendiendo un camino desde lo aprendido (Programa Educativo). <https://tinyurl.com/yc27hfde>
- Fernández Berrocal, P., y Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 19(3), 63-93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126754>
- Fernández-Martínez, A. M. & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), pp. 53-66.
- Gallego, D.J., Alonso, C.M., Cruz, A. y Lizama, L. (1999). Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional. España: Textos de Educación Permanente, UNED.
- García Jiménez, E (2017). *Bienestar Emocional en Educación: Empecemos por los Maestros*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://tinyurl.com/2prwrd6z>
- Gargurevich, R. (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775390>
- Gobierno de Navarra (Proeducar-Hezigarri Navararra) (2020). Guía con posibles actividades para el acompañamiento emocional y el inicio del curso 2020-21 (Programa Educativo). <https://tinyurl.com/4smyam3r>
- Góes Ferreira, A. A., Miranda de Oliveira Arruda Gomes, D. y Moura, H. J. (2010). ¿Las emociones negativas influyen positivamente en la satisfacción? Un estudio en el escenario turístico. *Estudios y perspectivas en turismo*, 19(6), 946-969. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3311865>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós
- Gomis Selva, N., & Caruana Vañó, A. (2014). Cultivando emociones,2: educación emocional de 8 a 12 años. Generalitat Valencia; Conselleria de Cultura, Educació i Esport. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=66190>
- Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA, Research Journal*, 1(2), 1-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920538>

- Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de participación y equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. Consejería de educación, Dirección General de Participación y Equidad, del 8 de marzo de 2017, pp. 151-153. <https://tinyurl.com/bdfnfsxy>
- Lapeña Jávega, M. P. (2017). La importancia de la Educación Emocional en Educación Infantil. <https://tinyurl.com/yruaj8xv>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, pp. 122868-122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- LOMLOE. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. «BOE» núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, páginas 122868 a 122953. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- López Càssa, E (2005). La educación emocional en educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167. <https://tinyurl.com/bddp2aed>
- Lozano, L., García, E., Lozano, L. M., Pedrosa, I., y Llanos, A. (2011). Los trastornos afectivos en la escuela: Guía del Programa Escolar de Desarrollo Emocional. [https://elblogdehiara.files.wordpress.com/2012/04/2011\\_guia\\_pede.pdf](https://elblogdehiara.files.wordpress.com/2012/04/2011_guia_pede.pdf)
- Martínez-Pérez, D., Gavilán, J. M., & De la O Toscano, M. (2017). Las interacciones que surgen en el trabajo por rincones en Educación Infantil. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 7, 226-244. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6017853>
- Mestre, J.M., Pérez, N., Guil, R., González de la Torre, G., y Núñez, J.M. (2017). El desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la optimización de las capacidades cognitivas a través de la Educación Obligatoria. *Contextos Educativos: revista de educación*, 20, 57-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5835211>
- Naciones Unidas (2018), La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3). <https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/index.htm>
- Naranjo Calderón, N. (2018). *La importancia de la educación emocional en alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo*. [Trabajo Fin de Grado Inédito, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/80771>

- Pinedo, I. A., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Revista Tesis Psicológica*, 15(2) 1-33. <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Pozo Rico, T (2016). *La inteligencia emocional como clave para el desarrollo de competencias en la Educación Superior: Un enfoque transcultural*. [Tesis doctoral, Universidad de Alicante].
- Real Academia Española (2020). Definición de emoción. <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Publicado en: «BOE» núm. 52, de 02/03/2022. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>
- Rodríguez Toranzo, B. y Delgado García, M. (2015). Una aproximación teórica a la educación emocional en primaria. En J. Clares López y W. I. Ángel Benavides (Coord.), *Expresión y comunicación emocional: prevención de dificultades socioeducativas: actas del I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional* (p. 95-105). Universidad de Sevilla. [http://congreso.us.es/ciece/Publicacion\\_CIECE\\_2015.pdf](http://congreso.us.es/ciece/Publicacion_CIECE_2015.pdf)
- Rubio Rueda, M. P. (2023). *Jugando, jugando, nuestra emocionalidad va mejorando*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/55669>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Vergara Editor, S.A. <https://tinyurl.com/5b3z9uy9>
- Tomás Gil, P. (2014). Reconociendo las emociones, ¿Qué son y para qué sirven? (Documento académico). <https://tinyurl.com/5d8t3k2e>
- Thomen Bastardas, M. (2019). Emociones positivas y negativas: definición y lista. <https://tinyurl.com/3ej7jwmk>
- Trujillo, M. M. y Rivas, L.A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de la inteligencia emocional. *Innovar, revista de ciencias administrativas y sociales*, 15(25), 9-24. <https://www.redalyc.org/pdf/818/81802502.pdf>

UNESCO (2020). Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa)

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2007). Building academic success through social and emotional learning: A summary of the research evidence. *Teachers College Press*.

## 11. Anexos

### 11.1. Anexo 1. Cuestionario de Evaluación de Desarrollo e Inteligencia emocional

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Curso/Nivel: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Por favor, marca la respuesta que mejor describa tu experiencia y desarrollo en relación con las siguientes afirmaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sé honesto contigo mismo.

#### **\*Desarrollo Emocional\***

1. En una escala del 1 al 5, ¿cómo te sientes en términos de comprender tus propias emociones? (1 = Muy mal, 5 = Muy bien)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2. ¿Has notado una mejora en tu capacidad para expresar tus emociones de manera adecuada desde el inicio del curso? (Sí/No)

3. ¿Puedes identificar estrategias que te ayuden a manejar el estrés y la ansiedad? (Sí/No)

4. ¿Te sientes más empático hacia los sentimientos de los demás en comparación con el inicio del curso? (Sí/No)

#### **\*Inteligencia Emocional\***

5. ¿Puedes mencionar ejemplos en los que hayas resuelto conflictos o malentendidos de manera efectiva utilizando tus habilidades de inteligencia emocional? (Breve descripción)

6. ¿Cómo te sientes acerca de tu habilidad para tomar decisiones basadas en la empatía y la consideración de las emociones de los demás?

- Muy inseguro
- Inseguro
- Neutral
- Seguro
- Muy seguro

7. ¿Crees que has mejorado en tu capacidad para establecer relaciones interpersonales positivas y saludables durante el curso? (Sí/No)

**\*Desarrollo Personal\***

8. ¿Has trabajado en el desarrollo de tu autoconciencia durante el curso? Si es así, ¿cómo lo has hecho?

9. ¿Qué aspectos específicos de tu inteligencia emocional crees que necesitas seguir mejorando?

10. ¿Qué actividades o herramientas proporcionadas en el curso te han ayudado más en tu desarrollo e inteligencia emocionales?

11. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar el enfoque en el desarrollo y la inteligencia emocional en futuros cursos?

Gracias por completar este cuestionario. Tus respuestas nos ayudarán a comprender mejor tu progreso en términos de desarrollo e inteligencia emocionales y a mejorar nuestros programas en el futuro.

*Nota.* Elaboración propia.

### 11.2. Anexo 2. Evaluación del profesorado

**Tabla 1**

*Evaluación del profesorado*

CRITERIO	BAJO (1)	BUENO (2)	EXCELENTE (3)
Las tareas y actividades han tenido una planificación previa correcta.			
Durante el programa se ha tenido en cuenta las características individuales de los alumnos al igual que se ha atendido a la diversidad del estudiante y de sus familias.			
En la consecución de las actividades se ha mostrado interés y flexibilidad.			
Se ha intervenido activamente en las asambleas.			

*Nota.* Elaboración propia.

### 11.3. Anexo 3. Evaluación del alumnado

**Tabla 2**

*Evaluación del alumnado*

CRITERIO	BAJO (1)	BUENO (2)	EXCELENTE (3)
He aprendido a gestionar y controlar mis propias emociones.			
He mostrado interés durante todo el desarrollo del programa.			
He logrado que otros compañeros aprendan gracias a la ayuda que le he brindado.			
Me he involucrado activamente en todas las actividades del programa.			

*Nota.* Elaboración propia.

#### 11.4. Anexo 4. Evaluación de las familias

**Tabla 3**

*Evaluación de las familias*

CRITERIO	BAJO (1)	BUENO (2)	EXCELENTE (3)
He participado en todas las actividades que me han propuesto.			
He seguido las indicaciones de los profesionales.			
He trabajado en casa todo aquello que he aprendido a lo largo del programa.			
Me he esforzado para participar colaborativamente con el centro educativo.			

*Nota.* Elaboración propia.

#### 11.5. Anexo 5. Evaluación del programa

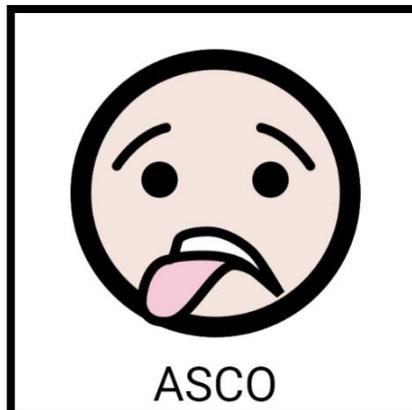
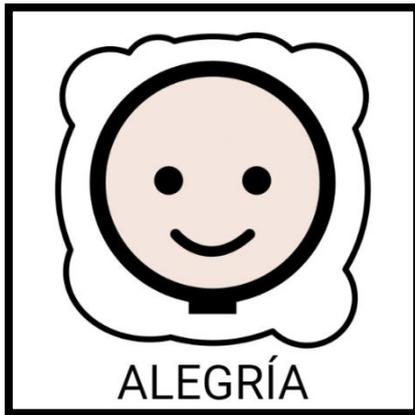
**Tabla 4**

*Evaluación del programa*

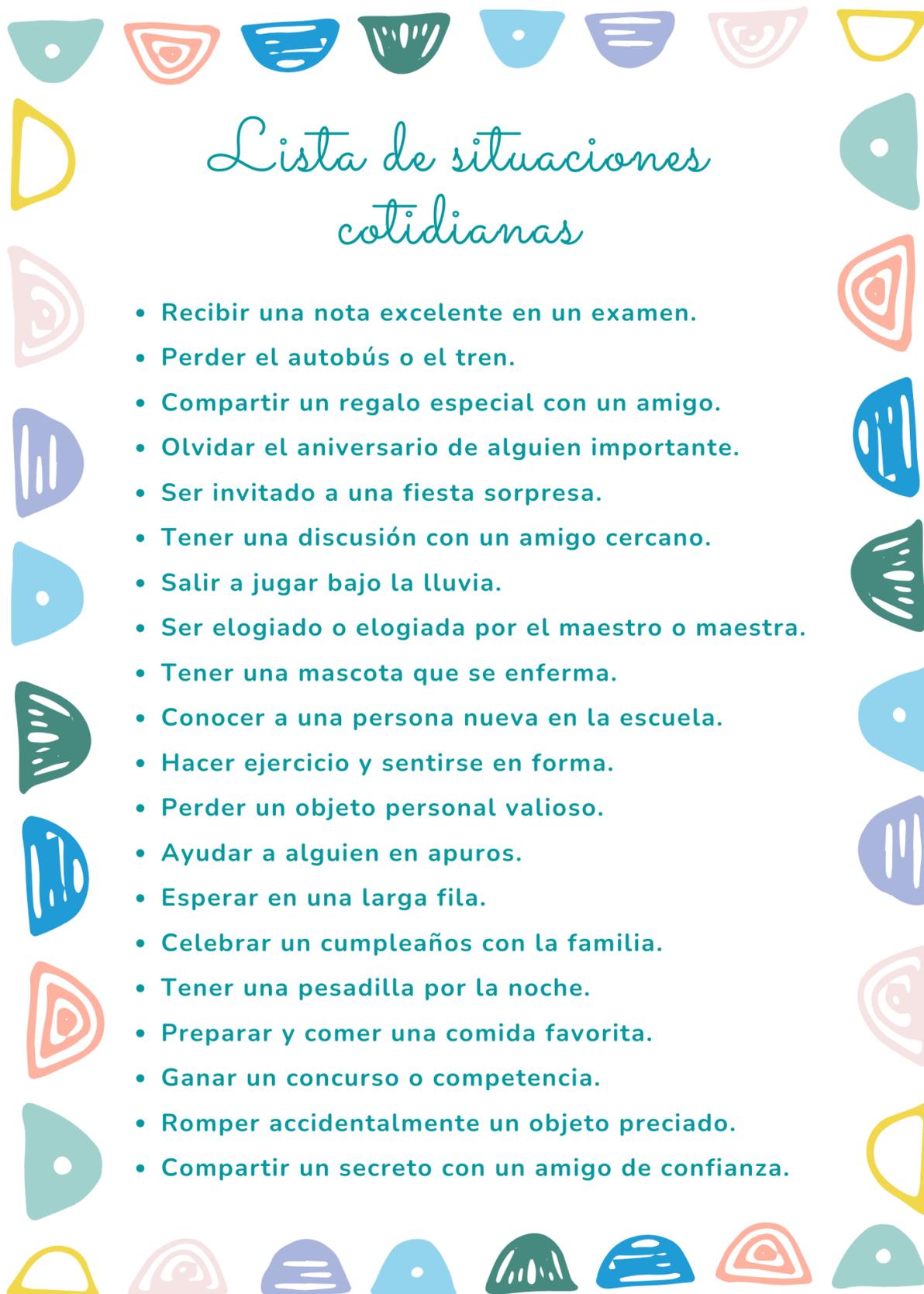
CRITERIO	BAJO (1)	BUENO (2)	EXCELENTE (3)
El programa me ha sido útil para mejorar mi conducta.			
Ahora entiendo mejor por qué la educación emocional me va a servir en el día a día.			
Soy capaz de manejar mis emociones y reconocerlas en los demás.			
Me ha sido útil participar en este programa.			

*Nota.* Elaboración propia.

## 11.6. Anexo 6. Tarjetas con emociones



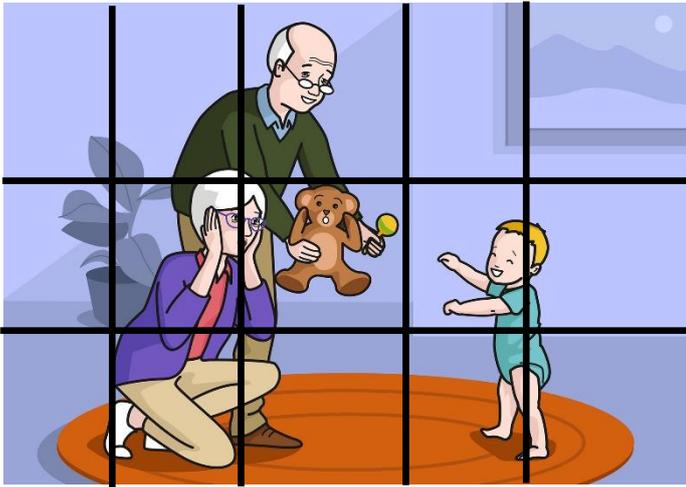
## 11.7. Anexo 7. Lista de situaciones cotidianas



Nota. Elaboración propia.

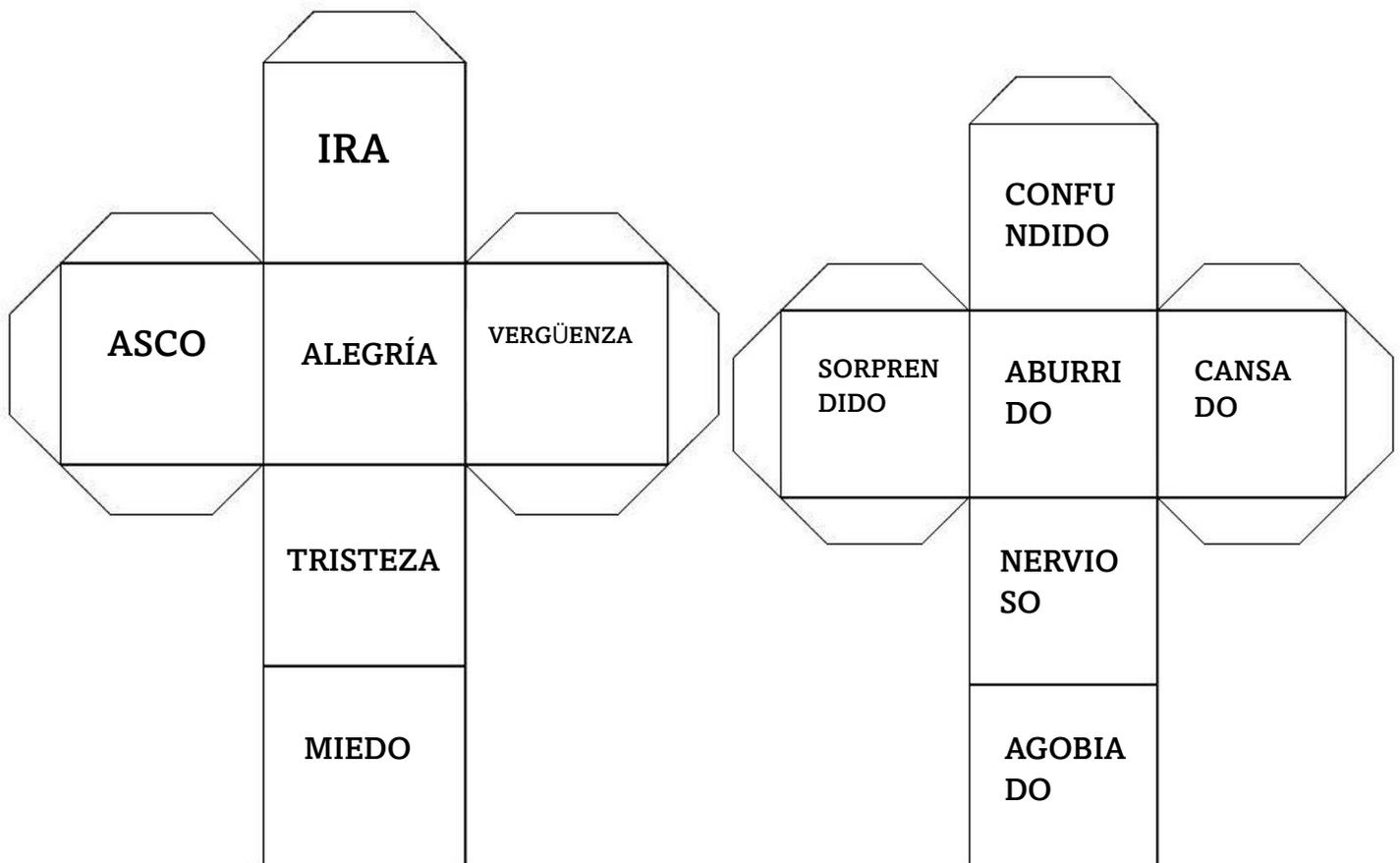
11.8. Anexo 8. Rompecabezas con situaciones emocionales





Nota. Fuente página web “#Soyvisual”.

### 11.9. Anexo 9. Dados con emociones



Nota. Elaboración propia.

### 11.10. Anexo 10. Historia sobre las emociones



## "El Día en el Parque de las Emociones"



Un soleado día, en el Parque de las Emociones, tres amigos estaban a punto de tener una gran aventura. Sus nombres eran Leo el León, Emma la Elefanta y Carla la Cebra.

Leo estaba emocionado porque había ganado un concurso de saltos. Saltaba por el parque mientras gritaba de alegría. "¡Soy el mejor saltador!", exclamaba con orgullo.

Por otro lado, Emma estaba un poco triste. Su helado se había derretido antes de que pudiera probarlo. Sus ojos se llenaron de lágrimas mientras decía, "Mi helado se derritió, y estaba tan ansiosa por comerlo".

Carla estaba preocupada porque había perdido su gorra favorita mientras jugaba en el columpio. Buscó en todas partes, pero no pudo encontrarla. "¡Mi gorra desapareció!", exclamó con tristeza.

Los tres amigos se reunieron para hablar sobre sus emociones. Leo comprendió que Emma estaba triste y le ofreció compartir su helado. Emma se sintió mejor y agradecida.

Carla compartió su preocupación por la gorra, y Leo y Emma ayudaron a buscarla. Finalmente, la encontraron atrapada en una rama de un árbol. Carla estaba muy contenta y agradecida.

Juntos, los amigos aprendieron sobre la alegría, la tristeza y la preocupación. Descubrieron que está bien sentir diferentes emociones y que pueden ayudarse mutuamente a sentirse mejor.

Así, el Parque de las Emociones se convirtió en un lugar donde los amigos aprendieron a expresar sus sentimientos y apoyarse los unos a los otros en todas las situaciones emocionantes que la vida les presentaba.



Nota. Elaboración propia.